

Manejo de Estrés y Ansiedad



Unidad de Prevención y Educación en Salud
Preparado por Educadores en Salud Licenciados

Objetivos:



- Definir qué es el estrés y la ansiedad

- Identificar los signos y síntomas.

- Diferenciar lo que es una respuesta ante el estrés versus lo que es ansiedad.

- Proponer alternativas para el manejo del estrés y la ansiedad.

El estrés es...



El estrés es una reacción psicológica y física normal ante las exigencias de la vida.

Se activa por eventos o situaciones del exterior que demandan nuestra atención.

Nuestro sistema nervioso identifica la situación como una amenaza, por lo que activa todas las funciones del cuerpo para preservar la sobrevivencia.

Podemos experimentar estrés sin importar la edad, género, etnia o estatus económico.

No es necesario que una situación sea físicamente riesgosa para activar la respuesta del estrés. Las presiones de la vida diaria también la pueden activar.

No siempre el estrés es negativo, también ante una situación de estrés es posible que una persona adquiera nuevas estrategias de afrontamiento.

Hay dos tipos principales de estrés:

Estrés agudo

- Afecta a corto plazo y desaparece rápidamente. Puede sentirlo cuando pelea con su pareja o evita un accidente. Este le ayuda a reaccionar ante situaciones peligrosas. También ocurre cuando hace algo nuevo o emocionante. Todas las personas sienten estrés agudo en un momento u otro.

Estrés crónico

- Se extiende por semanas e incluso meses, debido a problemas tales como deudas, un matrimonio infeliz o carga laboral. Puede acostumbrarse tanto al estrés crónico que no se da cuenta que es un problema. Si no encuentra maneras de controlar el estrés, este podría causar problemas de salud física y mental.



Cómo reconocer qué es típico y qué no lo es

- Vivimos en un mundo con altas demandas familiares, laborales y sociales, lo que da paso a un ritmo de vida con desafíos constantes.
- A esto se le añade el momento excepcional que estamos viviendo como consecuencia del COVID-19. La pandemia ha generado gran incertidumbre sobre el presente, el futuro, la salud, la situación económica y el bienestar en general.
- Para muchos la pandemia ha supuesto una amenaza a sus proyectos de vida y ha alterado sus rutinas diarias. Probablemente, las formas usuales con las que se manejaban los momentos estresantes de la vida, se han visto afectadas.



La respuesta biológica ante el estrés:

Si bien el ser humano dispone de mecanismos para hacerle frente, el impacto del estrés dependerá de la percepción individual.

En una situación de estrés cada persona puede reaccionar de manera distinta dependiendo de factores como la personalidad, experiencias previas, sus redes de apoyo social, su salud física, entre otros.

Esa percepción determina cuál será la respuesta neurobiológica ante el estrés.

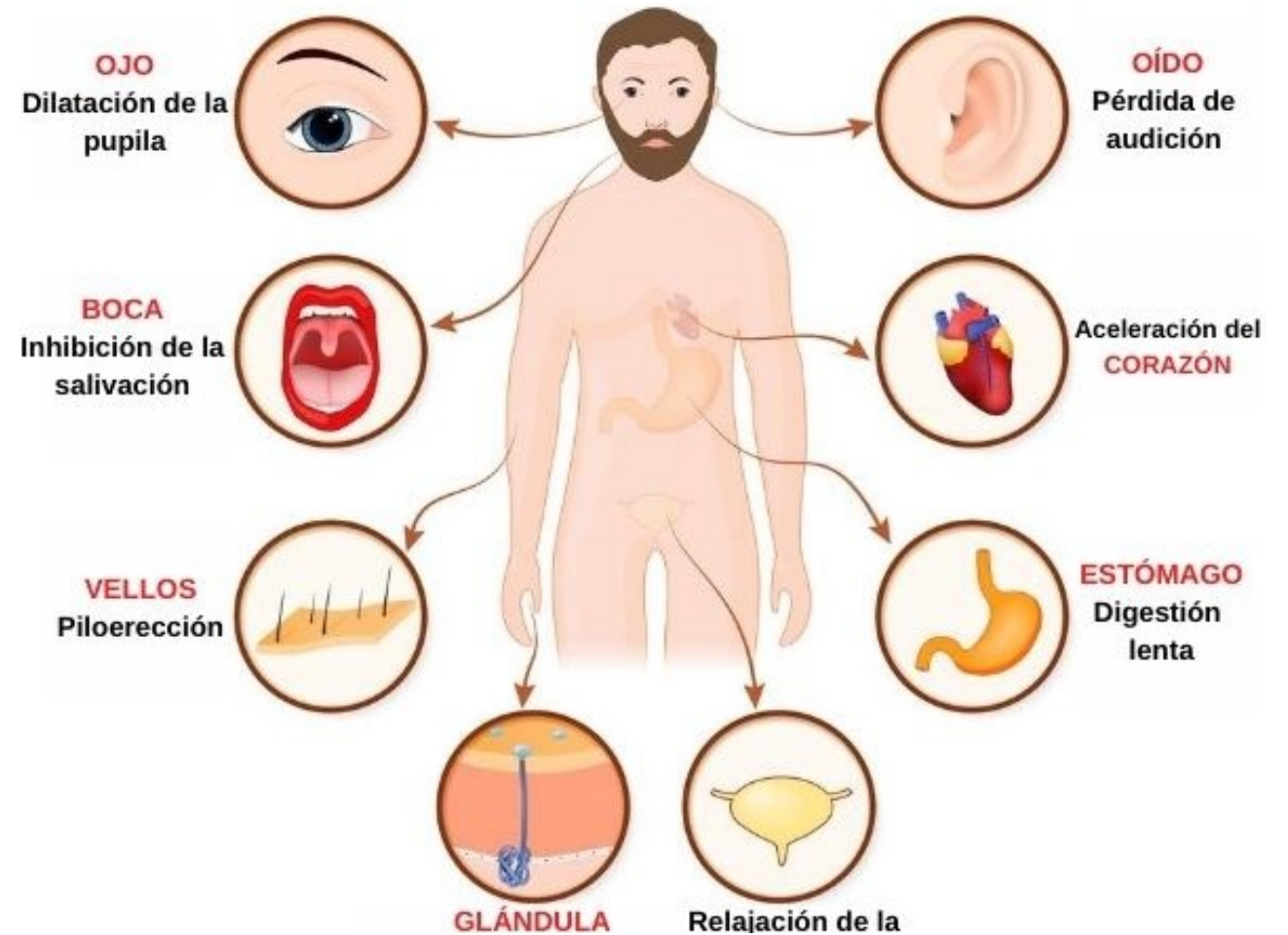
Si nos sometemos a un estrés muy intenso, repetitivo, si se percibe como impredecible o incontrolable, puede tener consecuencias importantes para nuestra salud, especialmente para el cerebro.

Si el estrés no se maneja a tiempo, puede desatar otras enfermedades como presión arterial alta, alteraciones en el ritmo cardíaco y otros diagnósticos en el área de la salud mental como ansiedad generalizada, depresión, comportamientos obsesivos, entre otros.



Reacción del cuerpo ante una situación estresante

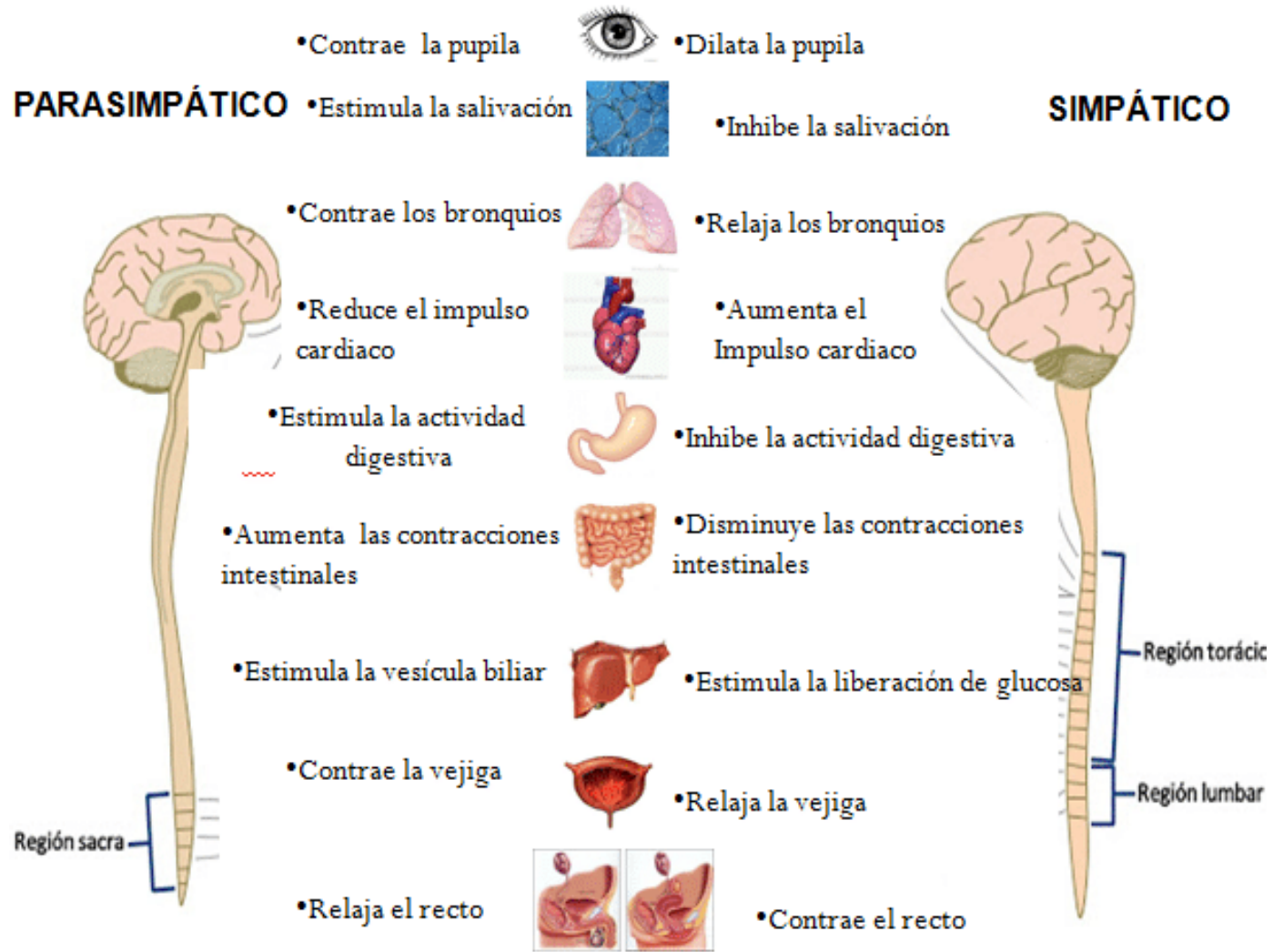
- El cuerpo identifica que existe una amenaza, así que se prepara para reaccionar de forma tal que pueda sobrevivir al evento o momento estresante.
- Entre ellas las respuestas pueden ser: huir, pelear, congelarse, evitar o someterse.
- El cuerpo inhibe ciertas funciones para ahorrar la energía necesaria para reaccionar.
- El responsable de activar todo es el Sistema Nervioso Central.



El Sistema Nervioso Central ...



Sistema Parasimpático, muestra cómo activa las diferentes partes del cuerpo mientras la persona *está en descanso o cuando se siente relajada.*



Sistema Simpático, muestra cómo activa las diferentes partes del cuerpo *mientras la persona está en una situación estresante y de amenaza* (lucha, huida, congelación, evitación o sometimiento).

A nivel corporal se puede experimentar...



Diarrea o estreñimiento



Temblores o sudor frío en las manos



Dolor de cabeza, espalda y rigidez

Otros efectos incluyen:



Ansiedad



Problemas respiratorios



Cambios de carácter



Dolor de pecho

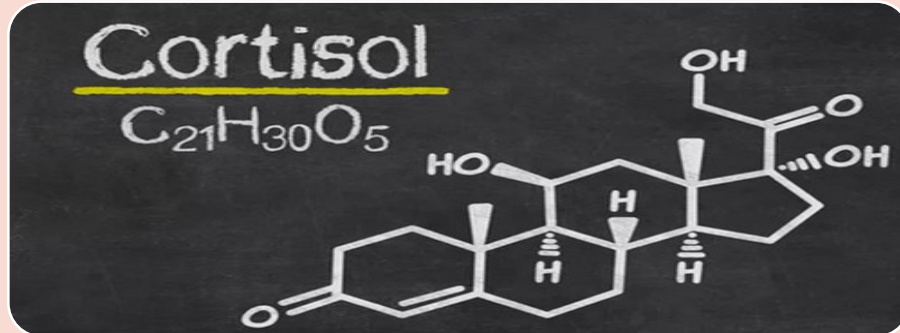


Abuso de sustancias



Disminución en el apetito sexual

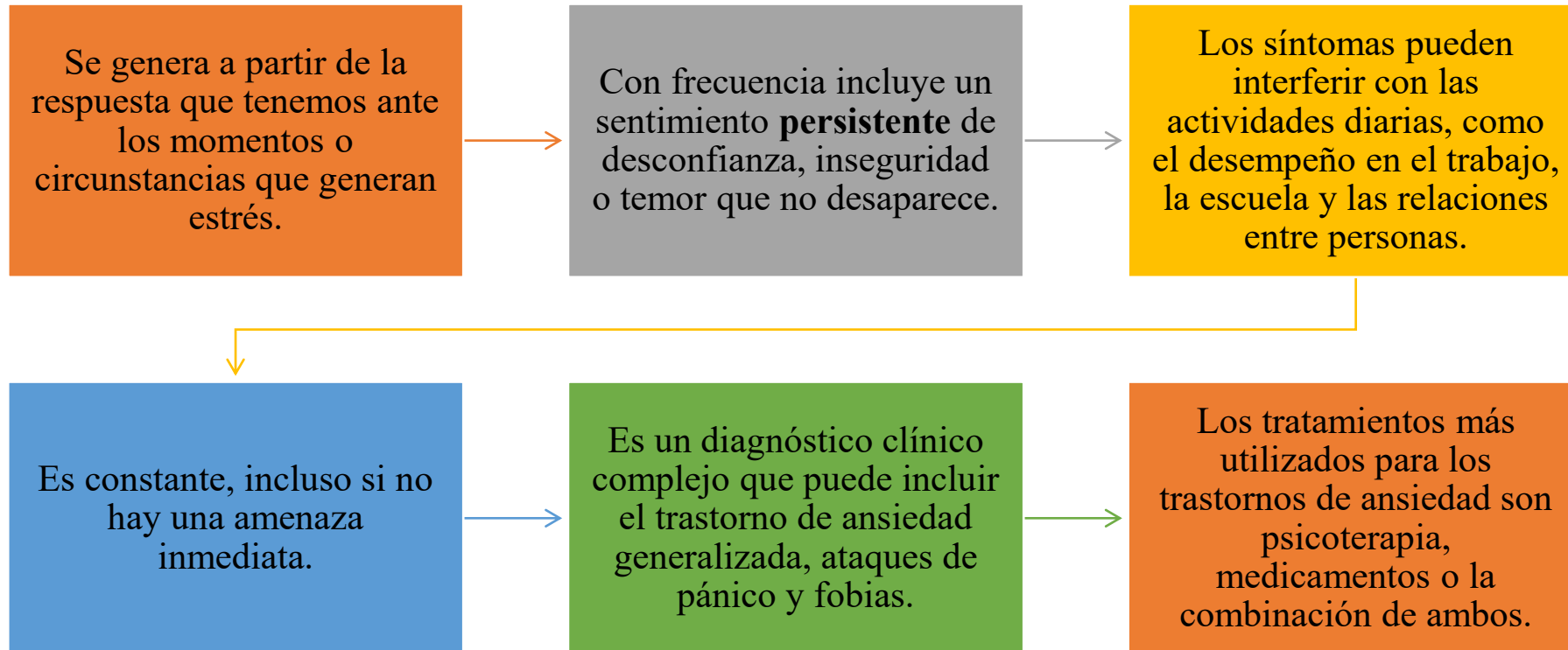
A nivel hormonal...



Como en todo en la vida, hormonalmente necesitamos un equilibrio. El cortisol, conocido como una de las hormonas del estrés, es necesario para regular numerosas funciones, pero cuando aumenta en forma sostenida su producción y se rompe su equilibrio, puede alterar el sistema inmune y procesos tan importantes como a la neuroplasticidad.

La neuroplasticidad podría definirse como la capacidad del cerebro para cambiar y adaptarse a nuevas experiencias. Gracias a ella somos capaces de adaptarnos, aprender de las nuevas situaciones y hacer frente a circunstancias adversas. Cuando nos enfrentamos a situaciones de estrés crónico, este actúa reduciendo la neuroplasticidad y por tanto, afecta la forma en que enfrentamos los problemas.

¿Qué es la ansiedad?



¿Qué son los trastornos de ansiedad?



Los trastornos de ansiedad son afecciones en las que la ansiedad no desaparece y puede empeorar con el tiempo. Los síntomas pueden interferir con las actividades diarias, como el desempeño en el trabajo, la escuela y las relaciones entre personas.

Tipos de trastornos de ansiedad

Trastorno de ansiedad generalizada

- Las personas con este trastorno se preocupan por problemas comunes como la salud, el dinero, el trabajo y la familia. Pero sus preocupaciones son excesivas y las tienen casi todos los días durante al menos 6 meses

Trastorno de pánico

- Las personas con trastorno de pánico sufren de ataques de pánico. Estos son repentinos y repetidos momentos de miedo intenso sin haber un peligro aparente. Los ataques se producen rápidamente y pueden durar varios minutos o más

Fobias

- Las personas con fobias tienen un miedo intenso a algo que representa poco o ningún peligro real. Su miedo puede ser por arañas, volar, ir a lugares concurridos o estar en situaciones sociales (conocida como ansiedad social)

Algunas causas de estrés y ansiedad pueden ser...

Pensamientos de culpa, preocupación o miedos

Pérdida del trabajo o ingresos

Sentirse aburrido o estar aislado de sus seres queridos

Sentir que no cumple con sus diferentes responsabilidades (financieras, sociales, interrelacionales)

Sentir inseguridad (física, emocional, social o ambiental)

Preocupación por enfermarse o contagiar a los demás

Incertidumbre acerca de cuánto tiempo durará la pandemia

Estar a la expectativa de algo o tener que tomar una decisión importante

Miedo a que ocurra una catástrofe o quedarse sin suministros esenciales

Cualquier situación inesperada (algún diagnóstico, muerte de un ser querido, violencia, etc...)

¿Qué podemos hacer para manejar el estrés?

Establezca una estructura en su día

- Durante el día haga un balance entre los periodos de trabajo y los de descanso. Intente regular las horas de sueño, los momentos para prepararse y consumir sus alimentos, el espacio para cuidado personal, los horarios de trabajo o de estudio, los momento de actividad física y distracción.

Limite la exposición a los medios de comunicación

- Elija y sea cuidadoso con el tipo de contenido que sigue. Evite la exposición a rumores, información falsa o violenta.

Manténgase ocupado

- Identifique alguna actividad o nuevo proyecto que ocupe su tiempo y su mente. Una distracción puede alejarlo del ciclo de pensamientos negativos que alimentan el estrés y la ansiedad.

¿Qué podemos hacer para manejar el estrés?

Intente enfocarse en los pensamientos positivos

- Opte por enfocarse en lo positivo de la vida en lugar de pensar en lo que le genera estrés. Una opción puede ser comenzar cada día escribiendo 3 cosas por las que se siente agradecido.

Mantenga la esperanza

- Intente aceptar los cambios cuando se presentan, y considere otra perspectiva. ¿Qué sucedería si detrás de eso que está pasando hay una oportunidad de progreso?

Utilice sus valores morales y espirituales como apoyo

- Sus creencias pueden darle fuerza, consuelo, en momentos difíciles. Recuerde que pueden haber opciones para manejar su estado de ánimo.

Establezca prioridades y no postergue

- Muchas veces el postergar o no tomar una decisión aumenta la sensación de tensión, el estrés o la ansiedad. Comience con lo que sí está a su alcance resolver, tenga conversaciones, busque información y haga lo mejor que pueda para aliviar su situación.

¿Qué podemos hacer para manejar el estrés?

Conecte con personas

- Busque alguna forma de conectarse cada día aunque sea por un momento con sus seres queridos. Una opción son las conexiones vía mensajes, video llamadas o reuniones virtuales, o actividades en el exterior.

Haga algo para los demás

- Hacer servicio comunitario aporta a nuestro bienestar y mejora nuestro autoconcepto. Puede hacerse voluntario de alguna entidad benéfica o ayudar a las personas en su vecindario. Por ejemplo, llevar a algún adulto mayor a la farmacia, el supermercado o asistirle con la limpieza de su hogar.

Consuma alimentos saludables

- Los alimentos altos en fibra, antioxidantes y vitaminas aportan a que se sienta mejor y con más energía. Evite alimentos altos en grasas, sales, azúcares, cafeína y los procesados. Estos pueden provocar que a largo plazo desarrolle enfermedades o padecimientos como diabetes, hipertensión e insomnio. Evite el consumo de alcohol, cigarrillos o drogas estimulantes.

Muévase

- Darle movimiento al cuerpo ayuda a relajar los puntos donde usualmente se acumula la tensión (cuello, espalda alta, baja, hombros) Ejercitarse rutinariamente, fortalecerá su corazón, normalizará su presión arterial al igual que la glucosa en la sangre. Camine, baile, nade, o haga cualquier actividad de su agrado por 20 minutos, 3 o 4 veces a la semana.

Otras opciones...

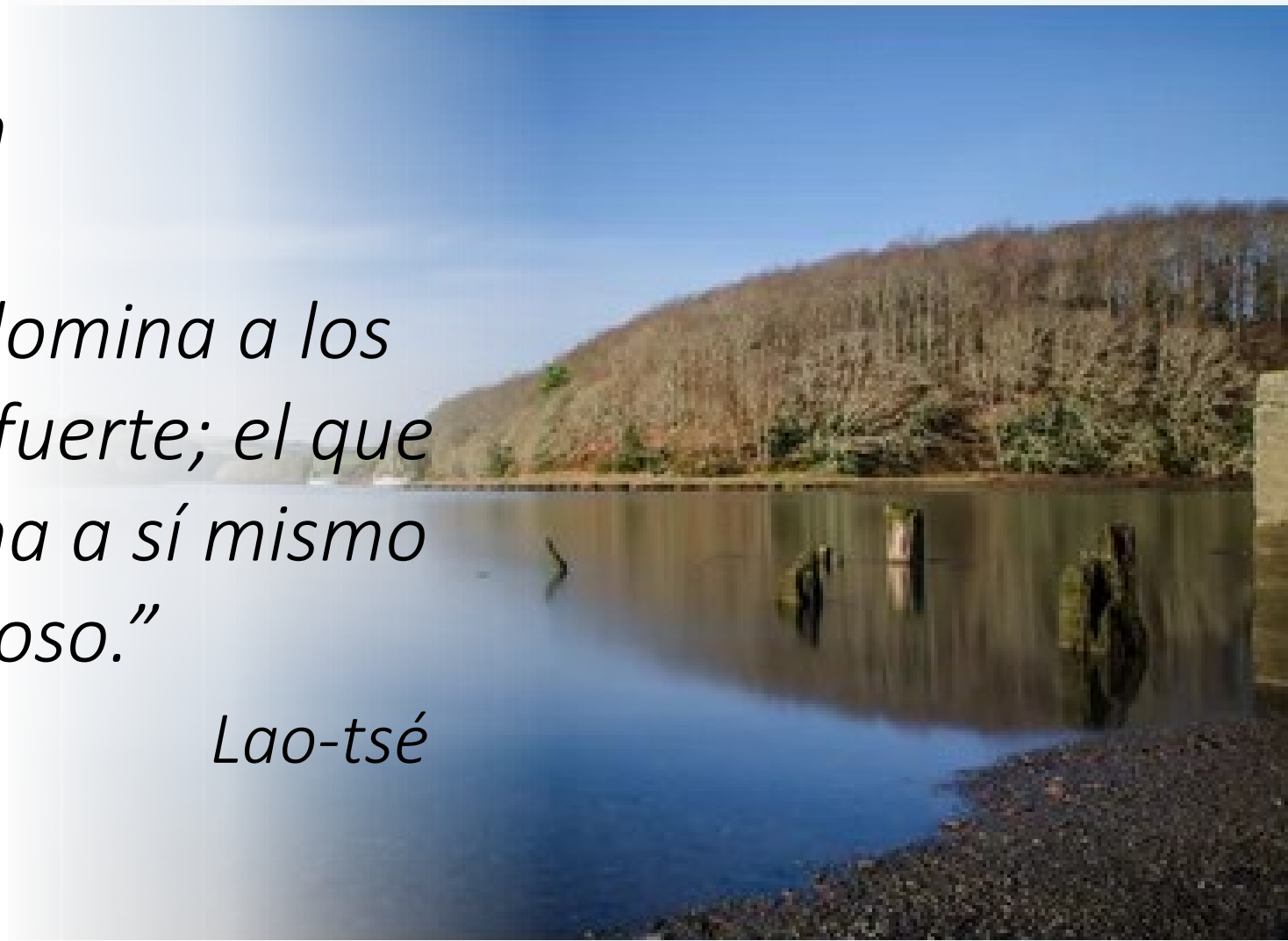
- Respire
- Escriba sobre cómo se siente y qué es lo que le afecta
- Escuche música que le relaje
- Conecte con la naturaleza
- Si identifica que el estrés está alterando su estado de ánimo y su rutina de vida, hable con un profesional de la conducta humana.



Reflexión

“El que domina a los otros es fuerte; el que se domina a sí mismo es poderoso.”

Lao-tsé




Aspecto social y emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804





¿Preguntas?

¡Gracias por su participación!

Para mayor información: mas@firstmedicalpr.com

Escanee el código para poder completar la **evaluación**.



Referencias:

Qué es el estrés. (2022). Recuperado de:

<https://kidshealth.org/ChildrensMercy/es/teens/stress.html>

Reacción de lucha o huida. (2016). Recuperado de:

<https://traumainformedoregon.org/wp-content/uploads/2016/07/Reaccion-de-lucha-o-huida.pdf>

Sistema nervioso autónomo y sus subdivisiones en parasimpático y simpático. (SF).

Recuperado de: https://www.researchgate.net/figure/Figura-23-Sistema-nervioso-autonomo-y-sus-subdivisiones-en-parasimpatico-y-simpatico_fig18_316158457

Ansiedad. (2021) Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>

El estrés y su salud. (2020). Recuperado de

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>

¿Qué le hace el estrés a tu cerebro? (SF). Recuperado de

<https://redemc.net/campus/el-estres-el-enemigo-silencio-de-la-pandemia-por-covid-19/>

¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



Línea libre de cargos
1-800-981-2737
TTY 787-474-3389