

## Causas de estrés.



Existen muchas causas del estrés. Causas externas pueden ser la sociedad y el entorno en que vivimos. Otras son las situaciones difíciles de la vida, el tipo de vida que llevamos y no descargar la tensión física. A veces la causa está dentro de la persona, en las formas de pensar, sentir y afrontar la vida.

### ESCALA DE SITUACIONES VITALES GENERADORAS DE ESTRÉS (Escala de Holmes-Rahe modificada)

- Fallecimiento de la pareja.
- Divorcio o separación.
- Encarcelamiento.
- Fallecimiento de allegados.
- Enfermedad o accidente.
- Inicio de vida en pareja.
- Despido.
- Cuidar de otra persona.
- Jubilación.
- Enfermedad de allegados.
- Embarazo.
- Trastornos sexuales.
- Nacimiento en la familia.
- Reajuste en el trabajo.
- Cambios en la economía.
- Discusiones con la pareja.
- Hipoteca o préstamo.
- Hijo o hija que se va de casa.
- Problemas con los suegros.
- Rendimiento excepcional.
- Cambios en el trabajo de la pareja.
- Comienzo o final de la escuela.
- Cambios en las condiciones de vida.
- Revisión de hábitos de vida.
- Problemas con el jefe o jefa.
- Cambios de residencia, trabajo o escuela.

Circunstancias especialmente estresantes son: varias situaciones difíciles a la vez, si la situación exige gran dedicación física y emocional, si disminuyen a la vez las actividades agradables...

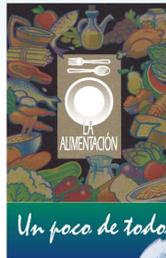
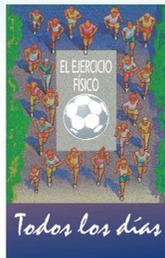
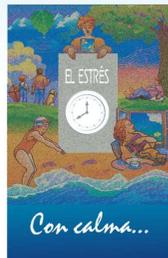


## Para finalizar

Controlar el estrés a veces no es fácil. Hace falta introducir algunos cambios, desarrollar más habilidades y recursos para afrontar la vida... Pero es posible y merece la pena.

Se trata de elegir, entre las diversas alternativas citadas, las que mejor nos vayan y nos resulten más fáciles de introducir en nuestra vida.

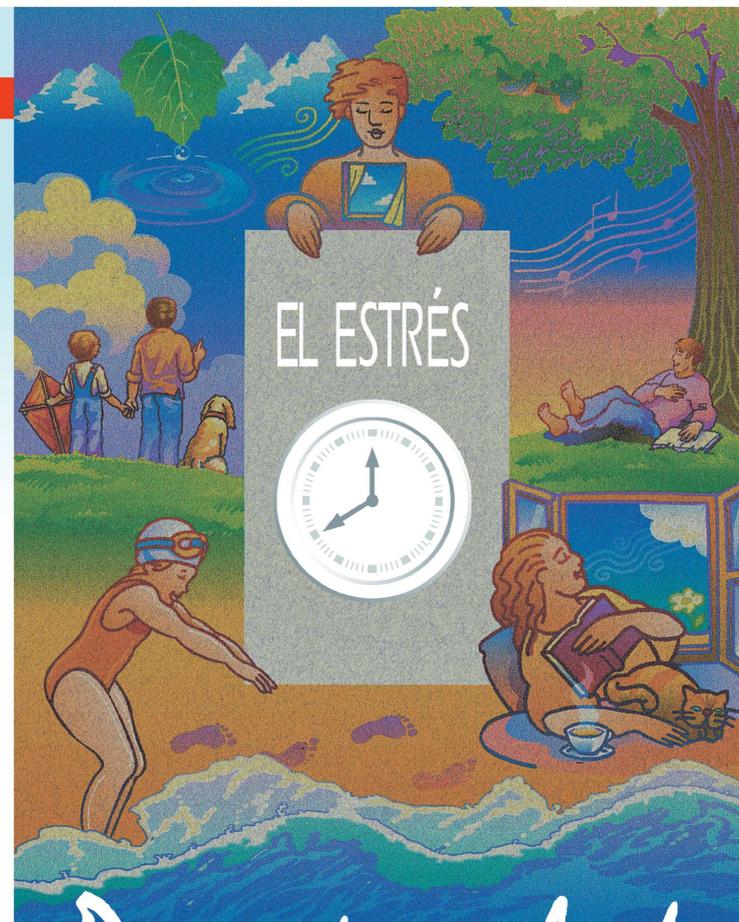
Se puede empezar por un cambio pequeño y cuando se consiga, intentar otro...



...y sin humo



Más ejemplares e información:  
INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA  
Tel: 848 42 34 40 - 848 42 34 50



# Para tu salud

## El estrés. Cómo estamos de estrés.

El estrés es una reacción normal del cuerpo para afrontar los retos, situaciones excepcionales o difíciles de la vida: nuestro cuerpo se "acelera" para tener la energía y la fuerza necesarias.

Esta reacción es pues necesaria para vivir, pero en su justa medida. Un poco de estrés es positivo, pero demasiado es perjudicial para la salud y el bienestar.

Cada persona vive y reacciona de manera diferente al estrés. Hay señales de malestar emocional y de tensión física que nos dicen cómo estamos de estrés.

Algunas SEÑALES DE MALESTAR EMOCIONAL, pueden ser: Ansiedad o tristeza. Irritabilidad o ira constantes. Inquietud o angustia frecuentes. Cansancio. Verlo todo negativo. Preocupación excesiva. Apreciarse poco. Insomnio. Dejar las tareas sin terminar. Comer más o menos que antes.

En cuanto a las SEÑALES DE TENSION FÍSICA, se puede experimentar: Sentirse con los nervios "a flor de piel". Nudo en el estómago. Tensión muscular. Sudoración. Palpitaciones. Dolor de cabeza, cuello o espalda.

Es importante darse cuenta pronto del estrés excesivo, ver cuáles son sus causas y tomar decisiones para controlarlo. Si dura mucho tiempo, puede producir diversas enfermedades físicas y mentales.



## Controlar el estrés

Controlar el estrés es posible y hay alternativas más útiles o posibles según las diferentes personas y situaciones. Algunas son:

**Afrontar las situaciones difíciles de la vida.** Puede ser útil analizarlas con calma y tomar alguna decisión para, si es posible, mejorar o cambiar alguna parte de ellas, aceptar lo que no se puede cambiar, verlas de otra forma...

**Descargar la tensión física.** Son técnicas útiles la relajación (profunda, rápida, mental...), la respiración, el masaje y las actividades relajantes: pasear, escuchar música, leer, descansar, hacer punto...

### RELAJACIÓN RÁPIDA

Permite relajarse en 10 minutos y en cualquier situación.

1. Sentarse, en una silla o sillón, apoyando todas las partes del cuerpo y con los pies tocando el suelo.
2. Tensar todos los grupos de músculos a la vez: cerrar los puños, doblar los brazos, encoger los hombros, apretar la cabeza hacia atrás, cerrar y apretar los ojos, dientes y boca, extender las piernas y elevar un poco los talones del suelo para tensar los músculos del estómago.
3. Coger aire por la nariz y mantener todo en tensión durante 5 segundos. Dejarse caer en el sillón, expulsando el aire despacio por la nariz y relajando todo el cuerpo. Permanecer así tranquilamente unos minutos, concentrándose en una imagen mental relajante. Después, contar hasta tres y abrir los ojos.



**Mirar las cosas positivamente.** Es importante intentar ver las partes positivas y negativas de las cosas que nos pasan, no decirnos "tienes que..., debes...", confiar más, no preocuparse tanto, apreciarnos, mirarnos y mirar la vida con amor y humor...

**Disfrutar cada día. Compensar el estrés.** Una vida que nos satisfaga, tiempo para actividades agradables que compensen el estrés, hacer las cosas sin prisas ni agobios, aprender a decir NO...

### DISFRUTAR CADA DÍA

Escribe una larga lista de actividades agradables para ti. Elige al menos una de ellas para ponerla en marcha.

Introduce en la vida cotidiana el máximo posible de pequeñas cosas (pensamientos, lugares, personas, actividades y momentos) que te produzcan placer, disfrute, alegría, paz, humor o tranquilidad.



**Apoyarse en la gente y no aislarse.** Contar lo que nos pasa y descargar nuestras emociones con personas de confianza que nos puedan escuchar, pedir ayuda, relacionarse con personas y grupos que han pasado por la misma situación...

**Cuidarse.** Alimentación variada, no tomar estimulantes en exceso, como café, té o algunos medicamentos, descansar suficiente (de 7 a 8 horas mínimo por la noche, una pequeña siesta y un descanso de 5 a 10 minutos de vez en cuando) y hacer ejercicio físico.

### EJERCICIO FÍSICO

Es útil que sea un poco fuerte, haga respirar más deprisa, sudar y cansarse:

- Al menos 30 minutos todos o casi todos los días: caminar rápido...
- Entre 30 y 60 minutos de ejercicio más fuerte 2 ó 3 días por semana: monte, natación, bicicleta, correr, bailes, tenis, deportes en equipo...

