



su salud **Y** bienestar

Cómo controlar el estrés

¿Qué sucede cuando está estresado?

Cuando está estresado, su organismo responde como si se encontrara en peligro. Produce hormonas que aceleran el ritmo cardíaco y generan una explosión de energía. A esta respuesta frente al estrés se la denomina una actitud de lucha o huida.

Un cierto nivel de estrés es normal y útil. Puede ser útil si uno necesita trabajar arduamente o reaccionar con rapidez. Pero si el estrés es demasiado frecuente o duradero, puede causar dolor de cabeza, malestar estomacal, dolor de espalda o trastornos del sueño. Puede causar mal humor, tensión o depresión. Es posible que afecte sus relaciones y su rendimiento en el ámbito laboral o de los estudios.

El alivio del estrés

Algunas de las habilidades más útiles para combatir el estrés que puede aprender son estrategias saludables de adaptación. Ninguna estrategia es mejor que otra; es necesario que encuentre la que mejor funcione en usted.

Relaje su mente

- **Escríballo.** Escribir sobre los eventos y las circunstancias que le generan estrés puede ser de ayuda para aliviarlo. Una técnica consiste en llevar un diario del estrés. Utilícelo para identificar las fuentes del estrés en su vida para hallar las mejores maneras para lidiar con ellas.
- **Expresar sus sentimientos.** Conversar sobre cómo se siente con sus amigos, los miembros de su familia o un asesor es una manera importante para lidiar y aliviar el estrés. La risa y el llanto son también formas naturales de aliviar la tensión y la frustración. Forman parte de un proceso normal de recuperación emocional.
- **La meditación se concentra en la sensación de calma y de tener una conciencia clara sobre la vida.**
- **El método de las imágenes guiadas (visualizaciones) consiste en utilizar la imaginación para ayudar a relajar y aliviar las tensiones generadas por el estrés. Su organismo responde frente a las imágenes de su mente.**
- **La musicoterapia puede relajar el cuerpo, mejorar el ánimo y cambiar el ritmo de su día.**
- **Las terapias del humor cada vez son más aceptadas como herramientas para reducir el estrés y fortalecer el sistema inmunológico de su organismo.**



Relaje su cuerpo

- **Actividad física.** La actividad física regular y moderada puede ser la mejor manera de lidiar con el estrés. Puede reducir el estrés y la respuesta frente a éste. La ejercitación aeróbica que aumenta el ritmo cardíaco (caminar, correr, andar en bicicleta o nadar) ayuda a contrarrestar los efectos dañinos del estrés. Incluso las actividades diarias hechas con energía, como la limpieza del hogar o los trabajos de jardinería, pueden ser útiles. El estiramiento también es una buena manera de aliviar la tensión muscular.
- **Elija algo que disfrute hacer.** Una actividad significativa puede ayudar a aliviar tensiones. Puede tratarse de un pasatiempo, como la jardinería o la lectura, una actividad creativa como la escritura, las artesanías o la pintura, o el trabajo voluntario por una causa que beneficie a otras personas. Jugar con alguna mascota también puede ayudarle a relajarse. Hacerse el tiempo para hacer lo que uno quiere puede ayudarle a relajarse.
- **Los masajes, en hombros y cuello, pueden ayudar.** Puede hacer masoterapia, hacer que un amigo o familiar le haga masajes o incluso usted mismo puede hacerlo.
- **La aromaterapia utiliza aceites esenciales (que producen aromas) extraídos de plantas para facilitar la relajación.**
- **Disciplinas como el yoga, tai chi y qi gong son formas de hacer ejercicio y meditación.** Por lo general, requieren una instrucción inicial. Existen libros y videos que sirven para practicar estas disciplinas en su hogar.

Ayuda profesional

Si se siente desbordado, es posible que desee recurrir a la ayuda de un asesor titulado o de otro profesional en materia de salud. Pueden ayudarle a hallar formas para reducir los síntomas y disminuir el nivel de estrés de su vida.

Un profesional puede brindar:

- **Terapia cognitiva del comportamiento:** Enseña a estar atento a la forma en que percibe el estrés, le ayuda a comprender cómo su percepción influye sobre su reacción frente a él, y le enseña a desarrollar y mantener habilidades para lidiar con el estrés.
- **Proceso de suministro de información individual sobre el estado de las constantes vitales:** Consiste en un método para controlar conscientemente el funcionamiento del organismo, como la temperatura del cuerpo, la tensión muscular, el ritmo cardíaco y la presión sanguínea. Aprender este método requiere varias sesiones en un laboratorio apto para este fin o en algún otro entorno.
- **Hipnosis:** Un terapeuta de hipnosis ayuda a las personas a aceptar sugerencias que pueden ayudar a cambiar su conducta. Recorra a un profesional de la salud como un psicólogo, asesor o médico con capacitación y experiencia en la terapia de hipnosis.

Fuentes: Healthwise®



CIGNA

825520SP 02/09

es el momento de *sentirse mejor*



Estrés crónico

El estrés crónico persistente puede generar problemas graves. Se origina por cuestiones que causan irritación durante un período de tiempo o una situación difícil constante.

Las condiciones que pueden causar estrés crónico comprenden:

- Problemas de la salud, si padece de alguna enfermedad crónica como una afección cardiaca, diabetes o artritis.
- Problemas emocionales, como enojos que no se expresan o controlan, depresión, aflicción, culpa o baja autoestima.

- Problemas de relaciones, si no tiene a alguien con quien compartir sus sentimientos, o si atraviesa alguna dificultad en una relación o si siente que tiene pocos amigos.
- Su trabajo, si está disconforme, o si es peligroso o demasiado demandante.
- Las transiciones del ciclo vital y las etapas del desarrollo, como entrar en la adolescencia, mudarse o casarse.
- Un niño, adolescente u otro familiar que está bajo presión debido a problemas físicos o emocionales.

consejo del mes de diciembre

Evite el estrés innecesario

Dado que el estrés es inevitable, es importante hallar maneras para reducir o impedir incidentes que causen estrés o que reduzcan sus reacciones negativas frente al estrés. ¿Dónde se empieza?

- Administración del tiempo: recuerde planificar tiempo para usted mismo y no tenga miedo de delegar tareas. Priorice su tiempo y clasifique sus obligaciones, según su importancia y urgencia, y redireccione su tiempo hacia las actividades que sean significativas para usted.
- Administre sus funciones, sin comprometerse en exceso ni por debajo de su capacidad. No se comprometa con lo que no es importante para usted. Encárguese de todo aquello que posterga mediante el uso de un planificador diario, el fraccionamiento de los grandes proyectos en proyectos más pequeños y el establecimiento de vencimientos a corto plazo.
- Genere estrategias de adaptación saludables.
- Logre un equilibrio entre las necesidades y obligaciones personales, laborales y familiares. Duerma lo suficiente, dado que su organismo se recupera del estrés diario mientras duerme.
- Tenga una dieta balanceada para contar con defensas nutricionales frente al estrés, y realice actividad física moderada a lo largo de la semana.
- Cuente con un sistema de apoyo social, recurra a sus familiares, amigos, colegas o a un asesor profesional que lo ayuden a reducir su nivel de estrés.

Este mes en myCIGNA.com

Lidiar con el estrés de las vacaciones

Es lógico tener altas expectativas frente a las vacaciones de invierno; sin importar cómo las celebremos, dichas expectativas pueden significar una verdadera fuente de estrés. Tal vez se trate de las visitas familiares, viajar en la hora pico, la suma de gastos o simplemente asumir cargas adicionales para que todo sea perfecto. ¿Cuál es la mejor manera para afrontar esta época?

El **programa de entrenador en línea Strength & Resilience (fortaleza y resistencia)** es un excelente recurso que brinda CIGNA. Se concentra en mantener el perfecto equilibrio entre el trabajo y la vida, disminuir los niveles de estrés y mejorar las habilidades de adaptación. Tan sólo ingrese a www.myCIGNA.com y diríjase a la solapa myHealth para inscribirse y comenzar.

