

CONSEJOS PARA ABORDAR EL ESTRÉS

La vida puede ser estresante. El trabajo, las relaciones y las finanzas pueden hacerlo sentir agobiado y exhausto.

Aunque no siempre se puede eliminar el estrés, puede buscar ayuda y aprender a controlarlo para que no impacte en su bienestar físico y emocional.

El estrés y la ansiedad no son iguales. Para aprender sobre sus diferencias, visite la página de internet <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/estoy-tan-estresado>.

Si usted, su hijo o alguna persona que conoce tiene pensamientos suicidas o de lastimarse a sí mismo, llame o envíe un texto a la línea nacional de ayuda *Suicide & Crisis Lifeline* (línea de prevención del suicidio y crisis) al **988**, chatee con 988lifeline.org o diríjase al departamento de emergencia del hospital más cercano.

El único propósito de este documento es proporcionarle información general, de ninguna manera se intenta proveerle servicios médicos, de salud mental o cualquier otro tipo de servicio de atención médica. Este material tampoco tiene el propósito de ser una alternativa al tratamiento médico, y el contenido quizás no aplique directamente a circunstancias específicas. Esta información es proporcionada por UK HealthCare y a pesar de que tratamos de mantener la información correcta y al día, no podemos darle representaciones o garantías de ningún tipo, ya sean expresas o implícitas, con respecto a la precisión, veracidad, pertinencia e integridad del contenido.



CREANDO UN KENTUCKY MÁS SALUDABLE

En UK HealthCare, estamos abriendo el camino para ayudar a todos los residentes de Kentucky a vivir vidas más saludables.

Respiración diafragmática

La respiración cambia con el estado de ánimo, y el estado de ánimo cambia con la respiración. Cuando estamos estresados incrementa la frecuencia de nuestra respiración.

Existen dos tipos de respiración:

1. La respiración torácica (típicamente rápida) puede causar estrés innecesario.
2. La respiración diafragmática (usualmente más lenta) indica al cuerpo que «todo está bien».

A continuación, le presentamos algunas actividades que puede hacer cuando se sienta agobiado:

Respiración de tres partes (3-part breath, en inglés)

Esta respiración natural con todo el cuerpo puede ayudarlo a aliviar el estrés. Las tres partes que lo componen fluyen convirtiéndose en una sola como al inflar y desinflar un globo.

- Comience con una mano en el pecho y otra en el estómago.
- Dé una exhalación larga y lenta, y relájese.
- Respire con el estómago sin mover el pecho.
- Expanda el estómago y el pecho antes de exhalar.
- Luego deje que el estómago, el pecho y los hombros se expandan antes de exhalar desde los hombros hasta el pecho y luego al estómago.

Técnica de afrontamiento 5-4-3-2-1

- 5: aprecie 5 cosas que puede ver a su alrededor

- 4: aprecie 4 cosas que puede tocar a su alrededor
- 3: aprecie 3 cosas que puede oír
- 2: aprecie 2 cosas que puede oler
- 1: aprecie 1 cosa que puede saborear

Consejos para la tolerancia al estrés

- Temperatura: nuestro cuerpo se calienta cuando estamos enojados, molestos o alterados. Para calmarse con rapidez, salpíquese agua fría en la cara.
- Ejercicio intenso de acuerdo a su comodidad o según la recomendación de su proveedor de atención médica.
- Practique la técnica de respiración de tres partes.
- Relajación muscular progresiva.

Relajación muscular progresiva

- Mientras inhala, contraiga un grupo de músculos por cinco segundos; luego exhale y libere la tensión.
- Relájese por 10 segundos, luego continúe con el próximo grupo de músculos (p. ej. las piernas, los brazos).
- Enfóquese en los cambios que siente cuando estos músculos se relajan.
- Gradualmente comience a volver a subir por el cuerpo contrayendo y relajando diferentes grupos de músculos.
- Puede encontrar un audio para guiarlo a través de este ejercicio en YouTube y en aplicaciones como Headspace.

Manténgase conectado

Pasar tiempo de calidad con sus seres queridos y la comunidad puede mejorar su salud física y mental.