



BOLETIN ORIENTA

15 DE OCTUBRE DEL 2011



CONTENIDO:

ESTRES	1
SINTOMAS	2
CAUSAS	3
CAMBIOS DEL ESTILO DE VIDA	4
SIGNOS DE ALARMA	5
CONTROL DEL ESTRES	6
TRATAMIENTO DEL ESTRES	7

El estrés puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o ansioso.

El estrés es una sensación normal que, en bajas dosis, puede ayudarlo a uno a hacer las cosas. El estrés no afecta a todo mundo de la misma manera.

Muchas personas sienten síntomas de estrés en el cuerpo. Usted puede experimentar dolor abdominal, dolores de cabeza y dolor o tensión muscular.

Cuando usted está muy estresado, puede notar:

- Una frecuencia cardíaca más rápida

- Latidos cardíacos saltones
- Respiración rápida
- Sudoración
- Temblores
- Mareo

Otros síntomas abarcan:

- Heces sueltas
- Necesidad frecuente de orinar
- Boca seca
- Problemas para deglutir

Usted puede tener dificultad para concentrarse, sentirse cansado la mayoría de las veces o perder los estribos con mayor frecuencia. El estrés también puede causar problemas sexuales e igualmente puede ocasionar problemas para conciliar el sueño o quedarse dormido y pesadillas.



CAUSAS

Muchas personas tienen estrés cuando necesitan adaptarse o cambiar.

Los ejemplos son:

- Empezar en un nuevo trabajo o colegio
- Mudarse a una nueva casa
- Casarse
- Tener un hijo
- Romper con alguien

Una lesión o enfermedad suya, de un amigo o de un ser amado es una causa común de estrés. Los sentimientos de estrés y ansiedad son comunes en personas que se sienten deprimidas y

tristes.

Algunos fármacos pueden causar o empeorar los síntomas del estrés.

Estos pueden abarcar:

- Algunos medicamentos para inhaladores usados para tratar el asma
- Fármaco para la tiroides
- Algunas pastillas para adelgazar
- Algunos remedios para el resfriado

La cafeína, la cocaína, el alcohol y los productos del tabaco también pueden causar o empeorar los síntomas de estrés o ansiedad.

Cuando estos sentimientos suceden con frecuencia, una persona puede

tener un trastorno de ansiedad.

Otros problemas que pueden incluir estrés son:

- Trastorno obsesivo-compulsivo
- Trastorno de pánico
- Trastorno de estrés postraumático



CAMBIOS DEL ESTILO DE VIDA

Hacer ciertos cambios en el estilo de vida es el mejor comienzo.

Empiece por consumir una alimentación saludable y bien balanceada, al igual que dormir bien y hacer ejercicio. También reduzca la cafeína y la ingesta de alcohol y no use nicotina, cocaína ni otras drogas psicoactivas.

Averigüe acerca del yoga, el tai chi o la meditación.

Tome descansos en el trabajo. No olvide equilibrar las actividades divertidas con su

trabajo y sus deberes familiares. Programe un poco de tiempo libre todos los días. Pase tiempo con personas con las que usted disfruta, entre ellas, su familia.

La mayoría de las áreas también tienen grupos de apoyo y líneas de ayuda que pueden servir.

Pregúntele al médico si cualquier fármaco o medicamentos que usted esté tomando pueden causar ansiedad.



SIGNOS DE ALARMA

“Mi estilo de vida, saludable”

- Tiene sensaciones de pánico, como vértigo, respiración rápida o latidos cardíacos acelerados.
- Es incapaz de trabajar o desempeñarse en la casa o en su trabajo.
- Tiene miedos que no puede controlar.
- Está teniendo recuerdos de un evento traumático.

No deje de tomar ningún medicamento recetado sin hablar con su médico.



CONTROL DEL ESTRÉS

Estrategia de anticipación

Permite abordar el problema o situación estresante con tiempo previo de preparación. Esto permite que la mente resuelva los principales interrogantes sobre las acciones a ejecutar y se sienta segura con los próximos pasos a dar.

Estrategia de evasión

Es la reacción ante algo que se seguramente producirá angustia o ansiedad. Es recomendable identificar aquellos momentos que producen estrés innecesariamente y evitar



TRATAMIENTO DEL ESTRÉS

Hoy en día existen diversos métodos para combatir el estrés, un fenómeno que puede abordarse desde un punto de vista biomédico o, psicológico; sin duda, la combinación de tratamientos permitirá obtener unos resultados más beneficiosos para la persona que lo padece.

ENFOQUE BIOMEDICO

El tratamiento para el estrés es la prescripción de tranquilizantes o ansiolíticos, especialmente las benzodiazepinas, que inciden directamente en las respuestas fisiológicas de estrés.

ENFOQUE PSICOLOGICO

Técnicas del control de la ansiedad emocional, así como al aprovechamiento de los recursos del organismo.

Las técnicas de *biofeedback*, que

consisten en el aprendizaje del control voluntario de las funciones fisiológicas y de las actividades automáticas; las técnicas de respiración y relajación, liberando el cuerpo de la tensión muscular, se liberará la «tensión de la mente».

TÉCNICAS COGNITIVO-CONDUCTUALES

Aprender a detener el pensamiento distorsionador que provoca emociones negativas y a sustituirlo por otro más positivo y constructivo, el sujeto aprende a relajarse mientras se imagina escenas que progresivamente van provocando mayor ansiedad, se enseña como afrontar y relajarse ante una amplia variedad de experiencias estresantes, desarrollando nuevas formas de reacción más allá del miedo y la cólera; las técnicas de autocontrol (que suponen el entrenamiento

de una persona para regular sus conductas, dirigiendo sus esfuerzos a regular su propio entorno, no a modificar posibles o supuestos estados internos inmanejables, a través de la manipulación de condiciones antecedentes y de consecuencias.

Aparte de los tratamientos mencionados, la estimulación eléctrica, la acupuntura o la audioanalgesia constituyen técnicas alternativas para hacer frente al estrés y a sus consecuencias.



uman.edu.mx

U M A N

DEPARTAMENTO DE PSICOPEDAGOGIA Y
DESARROLLO ESTUDIANTIL
MTRA. MARGARITA MUZQUIZ CIGARROA
COORDINADORA

Línea 2 de dirección

Teléfono: 01 899 922 25 68

Correo: margaritamuzquiz@hotmail.com.