



Por la Dra. Patricia Téllez Girón
*Catedrática de la Universidad de Wisconsin,
Departamento de Medicina familiar,
Clínica Wingra.*

Consejos de la Doctora Patricia

¡¡¡¡¡Paren el mundo que me quiero bajar!!!!

Últimamente he tenido muchas presiones en mi trabajo y en la casa y he tenido muchos dolores de cabeza; me dijeron que pueden ser causados por el estrés. ¿Puede esto ser verdad?

¡Claro que sí! El estrés puede causar muchos síntomas físicos.

El estrés se define como una sensación consciente o inconsciente de tensión emocional y / o física.

Existen situaciones en las que tener estas sensaciones son normales, como cuando estamos en peligro o tenemos miedo.

Pero cuando estas sensaciones no tienen una razón verdadera, duran mucho tiempo y empiezan a causarnos incomodidad física o mental, se vuelven anormales.

Existen muchas situaciones que pueden causar estrés y no solo situaciones malas.

Por ejemplo –

- **Nacimiento de un hijo**
- **Casamientos**
- **Enfermedades**
- **Discusiones**
- **Divorcio**
- **Fallecimientos**
- **Triunfos**
- **Cansancio físico y / o mental**
- **Soledad**
- **Escases de dinero**
- **Exámenes**

Cambio de residencia: Los que hemos emigrado a este país, seguimos experimentando el choque cultural, el tener que adaptarse a un lenguaje

diferente, aprender como sobrevivir en este país, buscar trabajo, casa, escuela para los hijos y mucho más.

Estado migratorio: Es muy bien conocido que muchas personas emigran a este país, sin papeles legales y eso aumenta la tensión en sus vidas al tratar de sobrevivir en este país buscando trabajo y tratando de evitar el ser deportados.

Trabajo: Muchas personas tienen que trabajar todo el día y muchas veces en trabajos que requieren mucha actividad física, tolerando malos tratos y sintiéndose frustrados por no poder hacer otro tipo de trabajo.

Aburrimiento: Todos los seres humanos necesitamos tener momentos de diversión y esparcimiento, cuando lo único que hacemos es trabajar y trabajar y no tenemos tiempo de divertirnos, esto causa un estrés muy pronunciado.

Estos son algunos ejemplos, pero existen muchas otras situaciones que nos causan estrés.

Cuando hemos estado en un nivel alto y / o prolongado de estrés, nuestro cuerpo empieza a mandarnos señales para que nos demos cuenta y tratemos de mejorar esto.

Algunas veces las señales son muy obvias pero otras no, y no es fácil identificarlas.

Continúa en la siguiente página.

Consejos de la Doctora Patricia

NUESTRA SALUD

Unity Health Insurance y UW Health, con el apoyo del Consejo Latino de la Salud, le recuerda que sintonice el programa de radio Nuestra Salud.

Nuestra Salud el primer lunes de cada mes de 9 a.m. a 11 a.m. en WLMV La Movida 1480AM.

Próximos programas –

- 3 de octubre: Cáncer (prevención y detección temprana)
- 7 de noviembre: Salud de los Adolescentes
- 5 de diciembre: Popurrí

Conozca más visitando unityhealth.com/es/nuestra-salud

Algunos de los síntomas producidos por el estrés pueden ser –

- Dolor de cabeza
- Dolor en el estómago
- Dolor en el pecho
- Dolor del cuerpo
- Tristeza
- Cansancio
- Nerviosismo
- Insomnio
- Estreñimiento o diarrea
- Palpitaciones

El estrés también puede empeorar y / o causar otras enfermedades como la diabetes, la presión alta, problemas del corazón, gastritis, depresión, ataques de pánico, etc.

La realidad es que el estrés afecta a todo nuestro cuerpo y nuestra mente y si no lo reconocemos y tratamos a tiempo, nos hace sentirnos muy mal y ser muy infelices.

Todos tenemos preocupaciones y problemas en nuestra vida diaria pero debemos de aprender a manejarlos de manera que no nos produzca un nivel alto de estrés y con esto afecte nuestro estado de salud.

A continuación les ofrezco una serie de sugerencias para tratar de manejar su estrés –

- Coma bien y saludablemente
- Duerma bien, cuando menos ocho horas al día
- Haga ejercicio, el ejercicio es uno de los mejores tratamientos para el estrés
- Tome mucha agua durante el día, evite tomar bebidas con cafeína, estas elevan el nivel de estrés en su cuerpo
- Realice actividades que le den alegría y lo relajen cuando menos dos veces a la semana
- Piense en las cosas que tienen solución y solúcelas no las deje para mañana, por otro lado si tiene problemas que no tienen solución trate de evitar pensar en ellos
- Conviva con otras personas de su agrado, la soledad es una de las causas más importantes de estrés
- Realice actividades de voluntariado, el ayudar a otras personas en desgracia nos hace sentir útiles y esto a su vez nos hace felices
- Pida ayuda y ayúdeles a sus familiares y amigos
- Pida ayuda a su proveedor de salud
- Platique con alguien sobre sus problemas, por ejemplo un psicólogo
- Lea un libro, baile o escuche su música favorita
- ¡SONRÍA!

En estos tiempos el mundo parece caminar muy de prisa y parece no darnos tiempo de parar y reconsiderar nuestros verdaderos motivos de vivir, no espere a que el mundo pare, tome control, relájese y ¡SEA MUY FELIZ!