



# 5 cosas que usted debe saber sobre el estrés

Del INSTITUTO NACIONAL de la SALUD MENTAL

## Todo el mundo se siente estresado de vez en cuando, pero, ¿qué es el estrés? ¿Cómo afecta su salud en general? ¿Qué puede hacer para controlar el estrés?

El estrés es la forma cómo el cerebro y el cuerpo responden a cualquier demanda. Cualquier tipo de desafío—como el rendimiento en el trabajo o la escuela, un cambio importante en la vida o acontecimientos traumáticos—puede causar estrés.

El estrés puede afectar su salud. Es importante que preste atención a la forma en que enfrenta a los acontecimientos estresantes de menor y de mayor importancia para que sepa cuándo debe buscar ayuda.

**A continuación, le indicamos cinco cosas que debe saber sobre el estrés.**

## 1. El estrés afecta a todos.

Todo el mundo se siente estresado de vez en cuando. Hay diferentes tipos de estrés y todos originan riesgos para la salud física y mental. Un factor estresante puede ser un acontecimiento que suceda una sola vez o que dure poco tiempo, o puede ocurrir reiteradamente y durante un largo período de tiempo. Algunas personas pueden lidiar con el estrés más eficazmente o recuperarse de los acontecimientos estresantes más rápido que otras.

Algunos ejemplos de estrés incluyen:

- El estrés de rutina relacionado con las presiones del trabajo, la escuela, la familia y otras responsabilidades diarias.
- El estrés provocado por un cambio negativo repentino, como la pérdida del trabajo, el divorcio o una enfermedad.
- El estrés traumático que se experimenta en un acontecimiento como un accidente grave, la guerra, un asalto o una catástrofe natural en el que las personas pueden estar en peligro de sufrir heridas graves o morir. Las personas que tienen estrés traumático pueden mostrar síntomas emocionales y físicos temporales muy angustiantes, pero la mayoría se recupera naturalmente poco después. Lea más en inglés sobre cómo afrontar eventos traumáticos ([www.nimh.nih.gov/copingwithtrauma](http://www.nimh.nih.gov/copingwithtrauma)).

## 2. No todo estrés es malo.

Como respuesta al peligro, el estrés le indica al cuerpo que se prepare para enfrentar una amenaza o huir a un lugar seguro. En estas situaciones, el pulso y la respiración se aceleran, los músculos se ponen tensos y el cerebro consume más oxígeno y aumenta la actividad. El propósito de todas estas funciones es la supervivencia y surgen como respuesta al estrés. En situaciones en que la vida no está en peligro, el estrés puede motivar a las personas, como cuando necesitan tomar un examen o entrevistarse para un trabajo nuevo.



## 3. El estrés a largo plazo puede perjudicar su salud.

Hacer frente al impacto del estrés crónico puede ser todo un reto. Debido a que la fuente del estrés a largo plazo es más constante que en los casos del estrés agudo, el cuerpo nunca recibe una señal clara para volver a funcionar normalmente. Con el estrés crónico, esas mismas reacciones del cuerpo que salvan vidas pueden alterar los sistemas inmunológico, digestivo, cardiovascular, del sueño y reproductivo. Algunas personas experimentan principalmente síntomas digestivos, mientras que otras pueden tener dolores de cabeza e insomnio, sentir tristeza o enojo, o mostrar irritabilidad.

Con el tiempo, la tensión continua que produce el estrés en el cuerpo puede contribuir a problemas graves de salud, como enfermedades cardíacas, presión arterial alta, diabetes y otras enfermedades incluidos trastornos mentales como la depresión ([www.nimh.nih.gov/depression](http://www.nimh.nih.gov/depression) [en inglés]) o la ansiedad ([www.nimh.nih.gov/anxietydisorders](http://www.nimh.nih.gov/anxietydisorders) [en inglés]).

## 4. Hay maneras de manejar el estrés.

Si toma medidas prácticas para controlar su estrés, puede reducir el riesgo de los efectos negativos para la salud. Los siguientes son algunos consejos que pueden ayudarle a sobrellevar el estrés:

- **Sea observador.** Sepa reconocer las señales sobre cómo usted responde al estrés, como dificultad para dormir, aumento del consumo de alcohol y otras sustancias ilícitas, enfadarse fácilmente, sentirse deprimido y tener poca energía.
- **Hable con su médico o con otro proveedor de atención médica.** No espere a que su médico le pregunte si está estresado. Inicie la conversación y obtenga una atención adecuada para los problemas de salud existentes o nuevos. Los tratamientos eficaces pueden ayudar si el estrés está afectando sus relaciones o su capacidad para trabajar. ¿No sabe por dónde empezar? Consulte nuestros consejos para hablar con su proveedor de atención médica ([www.nimh.nih.gov/consejosparahablar](http://www.nimh.nih.gov/consejosparahablar)).
- **Haga ejercicio de manera regular.** Una caminata diaria de tan solo 30 minutos pueden ayudarle a mejorar su estado de ánimo y su salud.
- **Pruebe una actividad relajante.** Averigüe sobre programas de relajación o bienestar que talvez incorporen meditación, relajación muscular o ejercicios de respiración. Programe horarios regulares para estas y otras actividades saludables y relajantes.
- **Establezca objetivos y prioridades.** Decida qué debe hacer y qué puede esperar hasta más tarde, y aprenda a decir no a las tareas nuevas si le están imponiendo una sobrecarga de trabajo. Tenga en cuenta lo que ha logrado al final del día, no lo que no ha podido hacer.
- **Manténgase conectado.** Usted no está solo. Manténgase en contacto con personas que pueden ofrecerle apoyo emocional y ayuda práctica. Para reducir el estrés, pida ayuda a amigos, familiares y organizaciones comunitarias o religiosas.
- **Considere participar en un ensayo clínico.** Los investigadores del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) y otros centros de investigación en todo el país están estudiando las causas y los efectos del estrés psicológico y las técnicas de manejo del estrés. Puede obtener más información en inglés sobre los estudios que están reclutando participantes en [www.nimh.nih.gov/joinastudy](http://www.nimh.nih.gov/joinastudy) o [www.clinicaltrials.gov](http://www.clinicaltrials.gov) (palabra clave: “stress”).

## 5. Si se siente abrumado por el estrés, pida ayuda a un profesional de la salud.

Debe buscar ayuda de inmediato si tiene pensamientos suicidas, está abrumado, siente que no puede lidiar con sus problemas o está usando drogas o alcohol con más frecuencia como resultado del estrés. Su médico puede remitirlo a un especialista. También puede encontrar recursos que le ayudarán a encontrar un profesional de la salud mental en la página del NIMH de ayuda para las enfermedades mentales: [www.nimh.nih.gov/busqueayuda](http://www.nimh.nih.gov/busqueayuda).



### Llame a la línea directa de la Red Nacional de Prevención del Suicidio

Cualquier persona puede llegar a sentirse abrumada. Si usted o un ser querido está contemplando suicidarse, llame a la línea confidencial gratuita de la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454 (español) o al 1-800-273-TALK (8255) (inglés). Las líneas telefónicas están disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana. El chat de la red “Lifeline” está disponible en <https://suicidepreventionlifeline.org> (en inglés).

Este servicio está disponible para cualquier persona.



National Institute  
of Mental Health

[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

NIH Publication No. 20-MH-8109S