

Cómo manejar el estrés y la ansiedad



Desde el inicio del Covid-19, es posible que hayas sentido miedo, soledad y hasta cambios en tu comportamiento no antes presente. Sin duda, muchos de nosotros hemos experimentado estrés y hasta ansiedad durante estos tiempos difíciles.

Ahora es buen momento para reflexionar sobre cómo podemos manejar mejor estos sentimientos. Este documento te provee información sobre cómo manejar el estrés y ansiedad, la importancia de buscar apoyo, y recursos gratuitos y información en español.

¿Qué es el estrés?

- El estrés es la respuesta física o mental a una causa externa, como tener mucho que hacer o padecer una enfermedad.
- Un factor estresante puede ser algo que ocurre una sola vez o a corto plazo, o puede suceder repetidamente durante mucho tiempo.
- Típicamente, el estrés desaparece una vez que se resuelve la situación o el momento pasa.
- En algunos casos, el estrés puede ser positivo ya que te puede motivar.
- También puede ser negativo y hacer que pierdas el sueño, por ejemplo.

¿Qué es la ansiedad?

- La ansiedad es la reacción del cuerpo al estrés y puede pasar incluso si no existe una amenaza real.
- Con frecuencia incluye un sentimiento persistente de aprensión o temor que no desaparece y que interfiere en la forma en que llevas tu vida.
- Es constante, incluso si no hay una amenaza inmediata.
- Puede hacer que nos preocupemos mucho más.
- La ansiedad nos puede hacer sentir tensos.

¿Qué pasa cuando el estrés y la ansiedad continúan por un periodo prolongado?

Todos pasamos por momentos difíciles cuando podemos sentirnos estresados o con ansiedad. Pero el estrés y la ansiedad prolongada puede impactar tanto nuestra salud mental como nuestra salud física.

Puedes tener síntomas como

- ✓ preocupación excesiva
- ✓ inquietud
- ✓ tensión
- ✓ dolores de cabeza o de cuerpo
- ✓ presión arterial alta
- ✓ pérdida de sueño
- ✓ cansancio y agotamiento

Estrategias y consejos para reducir el estrés y la ansiedad

A continuación, compartimos algunas técnicas y estrategias que pueden ayudarte a manejar el estrés y la ansiedad lo que puede ayudar a mejorar tu vida diaria. Recuerda que quizás es necesario intentar varias cosas hasta descubrir lo que funciona para ti.

- Haz ejercicios y asegúrate de comer alimentos saludables
- Mantén una rutina saludable y asegúrate de dormir lo suficiente
- Evita consumir cafeína en exceso, como refrescos/gaseosas y café
- Identifica tus pensamientos negativos y cambia tu forma de observarlo
- Comunícate con tus amigos o familiares para que te ayuden a sobrellevar esto de manera positiva
- Mantén un diario con tus pensamientos
- Descarga una aplicación que tenga ejercicios de relajación (como respiración profunda o visualización) o consejos para practicar la conciencia plena (conocida en inglés como mindfulness)

El Trastorno de Ansiedad Generalizado

Tú puedes correr el riesgo de desarrollar un trastorno de ansiedad si sientes que no puedes controlar el estrés y si tus síntomas: 1) interfieren en tu vida diaria, 2) no te permiten hacer cosas, o 3) parecen estar siempre presentes.

El trastorno de ansiedad generalizada se desarrolla lentamente, y suele comenzar durante la adolescencia o la adultez temprana. Las personas con este trastorno pueden:

- Preocuparse demasiado por las cosas cotidianas
- Tener problemas para controlar sus preocupaciones o sentimientos de nerviosismo
- Estar conscientes de que se preocupan mucho más de lo que deberían
- Sentirse inquietas o tener dificultad para relajarse
- Tener problemas para concentrarse
- Sorprenderse fácilmente
- Tener problemas para dormir o para permanecer dormidas
- Sentirse cansadas todo el tiempo
- Tener dolores de cabeza, musculares o del estómago o molestias inexplicables
- Tener dificultad para tragar
- Tener temblores o tics (movimientos nerviosos)
- Sentirse irritables o nerviosas
- Sudar mucho, sentirse mareadas o que les falta el aire
- Necesitar ir al baño a menudo

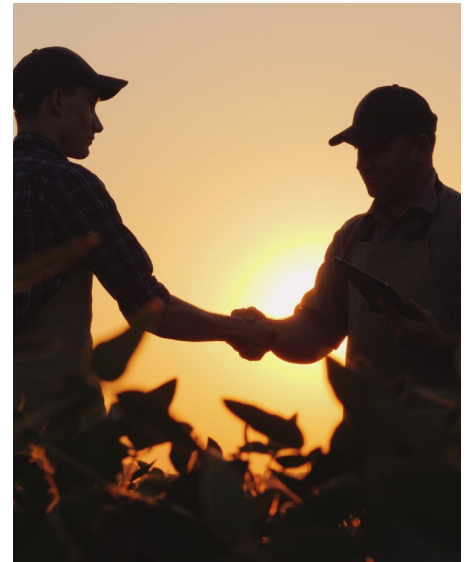
Lo bueno es que el trastorno de ansiedad generalizado, como otros retos de salud mental, se puede tratar.

¡Si necesita ayuda, no espere y busque ayuda!

Tomar la decisión de pedir ayuda no siempre es fácil. Muchas personas esperan que el problema simplemente desaparezca por sí solo o piensan que pedir ayuda es ser débil.

El reconocimiento de un problema y buscar ayuda es un signo de fortaleza y valor. Es el primer y más importante paso en el camino hacia la recuperación.

Existen herramientas que pueden ayudarte a recuperar, incluidos terapia de conversación, el apoyo grupal, la autoevaluación, medicamentos, planes de bienestar, y muchas otras opciones. Aprende más sobre cómo manejar momentos difíciles, recibir apoyo y recursos visitando: <https://up2riverside.org/es/recursos/recursos-para-trabajadores-agricolas/>.



Adapted from “¡Estoy tan estresado!” y “Trastorno de ansiedad generalizado: cuando no se puede controlar la preocupación”

Si tú o un ser querido están en crisis y necesitas ayuda inmediata, llama a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al (888) 628-9454. Las líneas telefónicas son atendidas por profesionales capacitados; la llamada es gratuita y confidencial.

Si necesitas conectarte con los servicios de salud mental en el condado de Riverside, llama a la línea CARES al (800) 499-3008.

Si necesitas atención médica de emergencia, llama al 9-1-1 o ve a la sala de emergencias del hospital más cercano.