

## Que puede hacer para manejar mejor el estrés?

- Ejercicios para relajarse
- Respiración profunda
- Meditación
- Rezar
- Buscar apoyo en familiar
- Jugar afuera con sus hijos
- Platicar con alguien de confianza
- Platicar con su médico o hablar con un profesional
- Ejercicio físico
- Salir a caminar
- Correr
- Yoga
- Bailar

---

## RESPIRACION PROFUNDA PARA RELAJARSE

### Practica este ejercicio cada día

- Sientese en un lugar tranquilo
- Note cualquier tensión o músculos encogidos.
- Respire lentamente por la nariz
- Saque el aire por la boca
- Repita cinco veces
- Si se distrae por sus preocupaciones, repita esta frase:

*"Estoy calmado(a), estoy seguro(a)".*

Mientras se enfoca en su respiración.

# El estrés y la salud



Virginia Garcia Memorial  
**HEALTH CENTER**

# Que es el estrés?

**Se siente presionado, nervioso y muy cansado? Puede ser que le esté afectando el estrés.**

Todos tenemos momentos de presión de vez en cuando. El estrés es normal parte de la vida pero estrés crónico que está presente todos los días puede poner su salud en riesgo.

El estrés se puede sentir en el cuerpo como dolor de cabeza o estómago. O puede ser emocional como ganas de llorar o sentirse enojado.

---

**LA REACCIÓN AL ESTRÉS ES DIFERENTE EN CADA PERSONA. ES IMPORTANTE PONER ATENCIÓN A CÓMO USTED MANEJA LAS SITUACIONES ESTRESANTES.**

Por ejemplo, comer mucho, fumar, o beber alcohol en exceso puede causar que los efectos negativos del estrés aumenten.

Si tiene estrés en tiempo corto puede sentir ansiedad, pre-ocupación, presión o distracción. El Estrés por largo tiempo puede causar cansancio, depresión, mareos, dificultad para respirar o palpitaciones rápidas.

---

## Como el estrés afecta nuestro cuerpo

### Sistema digestivo

- dolor de estómago
- intestino irritable
- diarrea o constipación
- subir de peso

### Sistema nervioso

- ansiedad
- depresión
- pérdida de sueño
- falta de interés en actividades
- la memoria

### Sistema cardiovascular

- alta presión
- elevación de azúcar en la sangre

