

Estrés y depresión

¿Qué es el estrés?

El estrés es la respuesta física y emocional del cuerpo a las tensiones y presiones de la vida diaria. Es una parte normal y natural de la vida.

El estrés afecta de varias maneras:

1. Hace que los niveles de glucosa cambien.
2. Puede provocar cambios en la rutina del control de alguna enfermedad crónica, por ejemplo:
 - a. Comer más o dejar de comer
 - b. Fumar más o empezar a fumar
 - c. Olvidarse de tomar medicamentos
 - d. Dejar de hacer ejercicio.
3. Aumenta los niveles de la presión arterial.

Debe tener en cuenta que cada persona es diferente, por lo tanto, la actividad que puede servir como forma de relajación para una persona, no necesariamente funciona para otra.

Se recomienda que busque la actividad o técnica de relajación adecuada para usted.

A continuación, le damos algunas sugerencias de actividades que podrían ayudarle a manejar su estrés:

- Hacer ejercicio regularmente.
- Bailar
- Rezar
- Leer
- Relajarse
- Hablar con un amigo
- Arreglar el jardín

¿Sabías que...

El estrés cuando no es controlado puede llegar a causar depresión?

