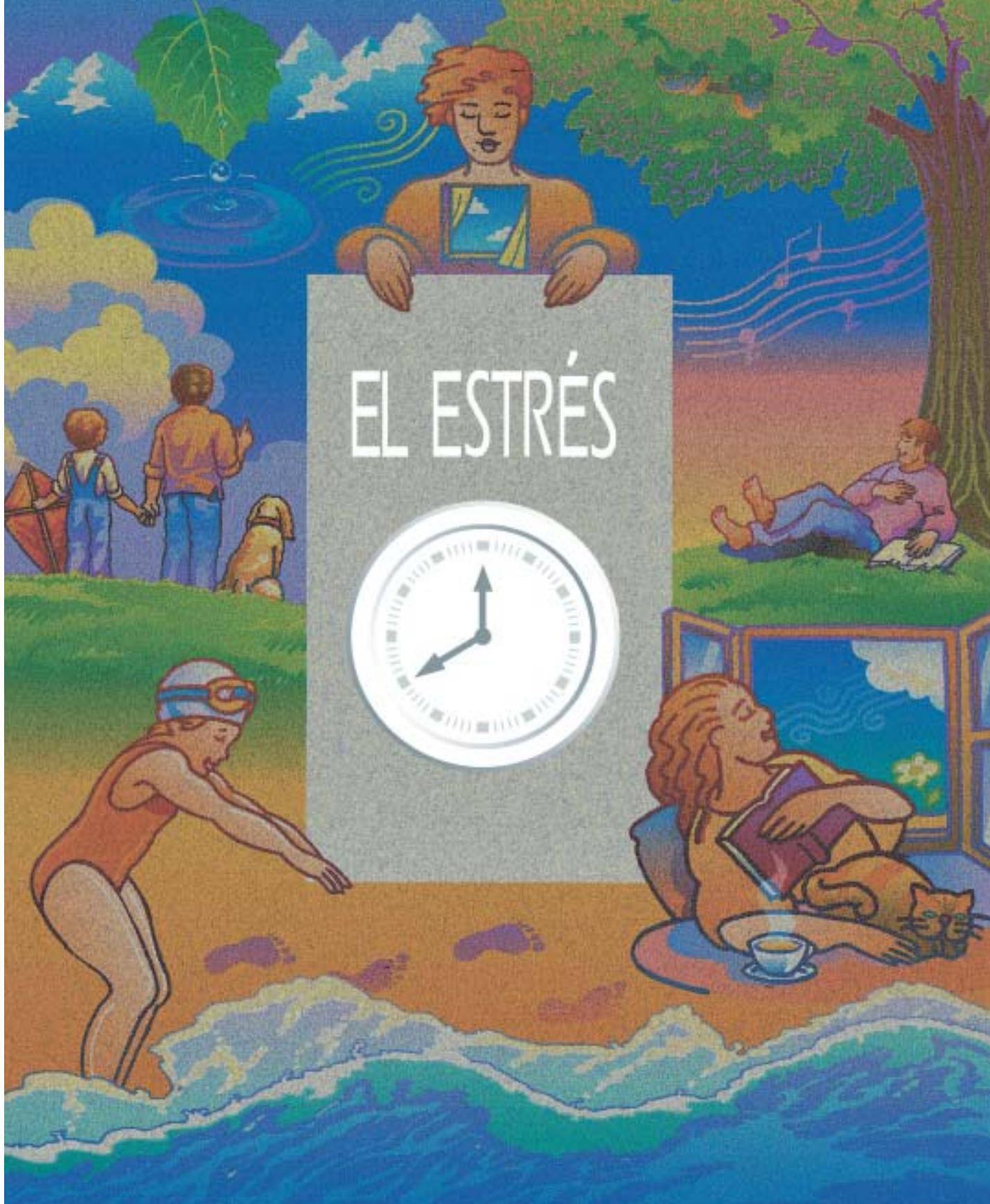


# EL ESTRÉS



# ÍNDICE

**Dirección y coordinación:** Sección de Intervenciones Poblacionales y Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública (ISP).

**Elaborado por:** M<sup>a</sup> José Pérez Jarauta, Margarita Echauri Ozcoidi y M<sup>a</sup> Asunción Salcedo Miqueleiz, Sección de Promoción de la Salud (ISP).

**Con la colaboración de expertos:** Iñaki Arrizabalaga (C.S.M Burlada), Iñaki Echagüe (Subdirección de Salud Mental), Socorro Encaje (C.A.M Andraize), Dolores Fernández (C.A.M Iturrama), Mikel Valverde (C.S.M Tudela), Pili Miqueo (C.A.M Andraize), Carlos Martín (experto en estrés y en comunicación).

**Con las aportaciones de:** Eugenia Ancizu (C.S. Chantrea), M<sup>a</sup> José Arguedas (Sección de Promoción de Salud. ISP), Maite Arizaleta (C.S. Iturrama), M<sup>a</sup> Dolores Artajo (C.S. Tudela-Oeste), Maite Ayarra (C.S. Huarte), Ana Cariñena (C.S. Elizondo), Lázaro Elizalde (Sección de Promoción de Salud. ISP), M<sup>a</sup> Jesús Erice (C.S. Ermitagaña), M<sup>a</sup> Ángeles Fernández (C.S. Burlada), Lourdes Galdeano (C.S. Ancín-Amescoa), Alain Giacchi (C.S. Tafalla), Angeloi Goya (Sección de Promoción de Salud. ISP), Gabriel Hualde (Sección de Promoción de Salud. ISP), M<sup>a</sup> José Indaburu (C.S. Lesaca), Inma Iragui (C.S. Iturrama), Mertxe Larumbe (C.S. Huarte), Arantxa Legarra (C.S. Barañain), Socorro Lizarraga (C.S. Huarte), Pilar Montero (C.S. Salazar), Txaro Otxandorena (C.S. Alsasua), Maite Velasco (C.S. Iturrama), Ignacio Yurss (Sección de Programación y Docencia de la Dirección de Atención Primaria).

**Trabajo administrativo:** Mar Lainez. Sección de Promoción de la Salud (ISP).

**Ilustración y diseño gráfico:** Ana Goikoetxea

**Segunda reimpresión:** Febrero 2002

**Impresión:** Gráficas ONA, S.A.

**Financiación:** Instituto de Salud Pública

**Depósito legal:** NA - 2.840 / 2000

© GOBIERNO DE NAVARRA

	PARA EMPEZAR .....	págs. 2 - 3
	FUENTES DE ESTRÉS .....	págs. 4 - 7
	CÓMO ESTAMOS DE ESTRÉS .....	págs. 8 - 9
	MANEJAR EL ESTRÉS .....	pág. 10
	Descargar la tensión física .....	págs. 11 - 17
	Afrontar las situaciones de la vida .....	págs. 18 - 19
	Pensar distinto y sentirse mejor .....	págs. 20 - 21
	Disfrutar cada día .....	págs. 22 - 23
	Apoyarnos en la gente .....	págs. 24 - 25
	Una vida saludable.....	págs. 26 - 27
	PARA FINALIZAR .....	págs. 28 - 29
	ALGO MÁS... .....	págs. 30 - 32

## PARA EMPEZAR

Hoy se habla mucho del estrés. Es frecuente escuchar expresiones como "Qué estrés tengo", "Estoy estresadísima esta temporada", "Estoy de los nervios", etc.

La vida está llena de situaciones que nos producen bienestar, tranquilidad, alegría... y otras que nos producen tensión, nervios, inquietud...

El estrés es una reacción normal y sana de nuestro cuerpo para afrontar los pequeños retos cotidianos y las situaciones excepcionales o difíciles de la vida. Nuestro cuerpo "se acelera" para tener, instantáneamente si es preciso, la energía y la fuerza necesarias.

Todas las personas poseemos esta reacción y es necesaria para vivir, pero en su justa medida. Un poco de estrés es positivo, demasiado es perjudicial, y demasiado poco también. Se trata de encontrar cada cual el nivel adecuado para vivir y afrontar su propia vida.

El estrés se convierte en un problema cuando surge sin haber retos ni situaciones excepcionales, cuando dura mucho tiempo después de que la situación estresante ha pasado, si aparece ante situaciones que aún no han ocurrido o si no es suficiente para afrontar los retos de la vida. Este estrés ya no nos ayuda a vivir mejor sino que nos perjudica.

Un nivel de estrés no adecuado mantenido durante cierto tiempo produce malestar físico y emocional. Puede influir mucho en cómo nos sentimos y en nuestra calidad de vida. Además, puede tener relación con algunas enfermedades como problemas musculares, de la piel, digestivos, dolores de cabeza, insomnio....

En este folleto encontrarás información sobre el estrés, y cómo manejarlo. Es posible y tenemos recursos para hacerlo. Si en alguna época de la vida nos desborda, podemos pedir ayuda a nuestras personas de confianza y también pedir ayuda profesional.

El estrés es una reacción normal del cuerpo para afrontar los retos de la vida.

Un poco de estrés es positivo, demasiado es perjudicial y demasiado poco también.

La sociedad en que vivimos puede ser una fuente de estrés.

La sociedad en que vivimos puede ser una fuente de estrés. Se dan cambios frecuentes y rápidos: de trabajo, de ciudad, de escuela, de casa... Los valores sociales destacan la lucha por el éxito y poseer cosas. Los estilos de vida incluyen plazos, prisas y múltiples obligaciones. Además, la vida hoy suele ser sedentaria y solitaria y favorece poco la descarga de tensiones.

Otra fuente de estrés son las situaciones difíciles de la vida.

Una fuente de estrés son las situaciones de la vida que producen cambios, rendimiento, miedo, aburrimiento y aflicción.

Situaciones estresantes suelen ser las transiciones vitales, o sea, etapas de la vida, como la paternidad, la jubilación, la adolescencia o la emigración que llevan consigo adaptaciones y cambios.

## ESCALA DE SITUACIONES VITALES GENERADORAS DE ESTRÉS (Escala de Holmes-Rahe modificada)

- Fallecimiento de la pareja.
- Divorcio o separación.
- Encarcelamiento.
- Fallecimiento de allegados.
- Enfermedad o accidente.
- Inicio de vida en pareja.
- Despido.
- Cuidar de otra persona.
- Jubilación.
- Enfermedad de allegados.
- Embarazo.
- Trastornos sexuales.
- Nacimiento en la familia.
- Reajuste en el trabajo.
- Cambios en la economía.
- Discusiones con la pareja.
- Hipoteca o préstamo.
- Hijo o hija que se va de casa.
- Problemas con los suegros.
- Rendimiento excepcional.
- Cambios en el trabajo de la pareja.
- Comienzo o final de la escuela.
- Cambios en las condiciones de vida.
- Revisión de hábitos de vida.
- Problemas con el jefe o jefa.
- Cambios de residencia, trabajo o escuela.

Circunstancias especialmente estresantes son: varias situaciones difíciles a la vez, si la situación exige gran dedicación física y emocional, si disminuyen a la vez las actividades agradables...



## FUENTES DE ESTRÉS

Otra fuente de estrés puede ser el tipo de vida que llevamos (vida insatisfactoria, con desequilibrios entre actividad y descanso, entre trabajo y diversión o entre rutina y novedad, vida poco organizada, o con poco tiempo para sí...) o alguna de las actividades de nuestra vida: el tipo de trabajo y clima laboral, la doble jornada frecuente en las mujeres, relaciones personales insatisfactorias, clima familiar...

En otras ocasiones la fuente de estrés puede ser una irritación continua producida por el entorno en que se vive: ciudad agobiante, atascos de tráfico, ruidos, vivienda pequeña, ausencia de un espacio personal donde estar consigo mismo a solas ...



Pero a veces, la fuente de estrés está dentro de nosotros, en cómo vemos y afrontamos la vida: visión negativa de las cosas, excesiva preocupación, exigirse demasiado, no tomar decisiones, pretender resolver los problemas de todos, apreciarse y cuidarse poco, no disfrutar de lo positivo, no expresar las emociones y sentimientos...

Por último, en ocasiones el estrés tiene que ver con el cuerpo y la tensión física acumulada: una tendencia personal a ser más o menos nerviosa o tranquila, una alimentación poco variada, tomar muchos estimulantes (café, té o medicamentos), posturas inadecuadas y no descargar la tensión cotidiana con ejercicio físico regular, actividades relajantes y descanso suficiente.

El tipo de vida que llevamos y el entorno en que se vive pueden ser otras fuentes externas de estrés.

A veces la fuente de estrés está dentro de la persona, en las formas de pensar y sentir y no descargar la tensión física.

# CÓMO ESTAMOS DE ESTRÉS

Las personas somos diferentes. Por una parte, valoramos y vivimos las cosas de distintas maneras. Cualquier situación, tener una criatura o cambiar de casa..., que para alguien puede resultar angustiada y estresante, para otros puede ser fuente de alegría y tranquilidad.

Además, reaccionamos ante las situaciones de diversas formas: ponemos mucha atención a cómo nos sentimos o no, lo afrontamos enseguida o lo negamos, lo contamos o nos aislamos...

Todo esto hace que las personas manejemos el estrés de distintas maneras. A veces pasamos temporadas con el estrés justo y útil para vivir, otras con poco o con demasiado y otras con un problema más o menos serio y continuado de estrés.

Para llegar a tener problemas con el estrés, suele pasarse por tres etapas. En la primera notamos que algo ocurre: inquietud, nervios, miedo, tristeza,.. Si no lo afrontamos en este momento, se pasa a una segunda etapa de no hacerle caso. Si esto continúa bastante tiempo, podemos pasar a una tercera etapa de agotamiento físico y emocional. El malestar emocional y la tensión física pueden indicarnos cómo estamos de estrés.



Algunas SEÑALES DE MALESTAR EMOCIONAL, pueden ser:

- Ansiedad o tristeza
- Irritabilidad o ira constantes
- Inquietud o angustia frecuentes
- Cansancio
- Verlo todo negativo
- Preocupación excesiva
- Apreciarse poco
- Insomnio
- Dejar las tareas sin terminar
- Comer más o menos que antes.

En cuanto a las SEÑALES DE TENSION FÍSICA, ocurre que nuestro sistema nervioso segrega sustancias "aceleradoras" para afrontar una situación de "peligro". Si esto se da continuamente se puede experimentar:

- Sentirse con los nervios "a flor de piel"
- Nudo en el estómago
- Tensión muscular
- Sudoración
- Palpitaciones
- Dolor de cabeza, cuello o espalda

Las personas vivimos y reaccionamos de manera diferente respecto al estrés.

Hay señales de malestar emocional y de tensión física que nos dicen cómo estamos de estrés.

Manejar el estrés consiste en disponer en cada momento de la vida del nivel de estrés útil para afrontarla.

En nuestro mundo de hoy es más frecuente que las personas tengamos temporadas con demasiado estrés.

Es probable entonces que se vivan señales de malestar emocional y de tensión física. Es probable también que encontremos en nuestra vida una o varias fuentes de estrés.

Es importante detectar cómo reaccionamos y qué nivel de estrés tenemos para poder afrontarlo lo más pronto posible.

Para ello, a las diferentes personas y situaciones, serán más útiles o posibles alguna de las alternativas que se explican en los apartados siguientes:

- Descargar la tensión física
- Afrontar las situaciones de la vida
- Pensar distinto y sentirse mejor
- Disfrutar cada día
- Apoyarnos en la gente
- Una vida saludable



Descargar adecuadamente la tensión física es importante para manejar el estrés. Para ello podríamos hacer diferentes cosas: aprender a utilizar alguna técnica de relajación, masajes dados por nosotros mismos, otras personas o profesionales para aliviar la tensión muscular, respirar...

Además, hay muchas actividades que pueden resultarnos relajantes: pasear, escuchar música, leer, descansar, hacer punto...

Es importante darnos cuenta pronto del estrés y tomar decisiones para manejarlo mejor.

Descargar la tensión física es importante para manejar el estrés.

La relajación, la respiración y el masaje son técnicas útiles para descargar la tensión física.

Existen diferentes técnicas de relajación.

### **Respiración:**

Una técnica útil es la respiración abdominal. Consiste en coger aire por la nariz y mantenerlo en los pulmones durante 2 ó 3 segundos. Luego, soltarlo poco a poco por la boca. Al tomar el aire, debemos bajar el diafragma, o sea, "hinchar la tripa", y al soltarlo deshincharla, (podemos poner la mano en la tripa para verificar si lo hacemos correctamente). Es útil un ritmo de 8 a 12 respiraciones completas por minuto. Para poder hacerla bien, no debemos tener ropa que nos apriete.

### **Masaje:**

Un tipo es el automasaje. Se trata de ir pensando y repasando todas las partes del cuerpo y sintiendo cuáles acumulan tensión y, en ellas presionar con los dedos o con las palmas, estrujar, pellizcar o palmear, amasar o friccionar etc.

Puede darse en cualquier parte del cuerpo: cara y cuero cabelludo, cuello y parte superior de la espalda, pecho, abdomen, costados, parte inferior de la espalda, piernas, nalgas, pies...

### **Técnicas de relajación:**

Describiremos tres técnicas de relajación: relajación profunda, más larga, relajación rápida, muy corta y utilizable mientras hacemos cualquier otra actividad, y relajación mental.

Todas ayudan sentirse más relajado y sin tensiones, si se practican regularmente. La relajación profunda va disminuyendo día a día el nivel de tensión corporal y la relajación rápida, en los momentos o situaciones de mayor tensión. Las personas que llegan a relajarse físicamente pero no mentalmente, pueden usar la relajación mental.

No se aprenden en un día, sino en 2 ó 3 semanas.

Si se va desarrollando durante 14 días seguidos, la relajación profunda una vez al día y la relajación rápida un par de veces al día, combinadas con la relajación mental si es necesario, se habrá adquirido una gran capacidad para relajarse rápidamente en cualquier situación, así como para estar la mayor parte del día relajado, con la mínima tensión.

Hacer 20 minutos de relajación profunda cada día es muy útil para disminuir el estrés.

Hacen falta 2 ó 3 semanas para aprenderla.

### Relajación profunda

Lugar: agradable, sin ruidos, a media luz, donde nadie te moleste, sofá, sillón con brazos o cama.

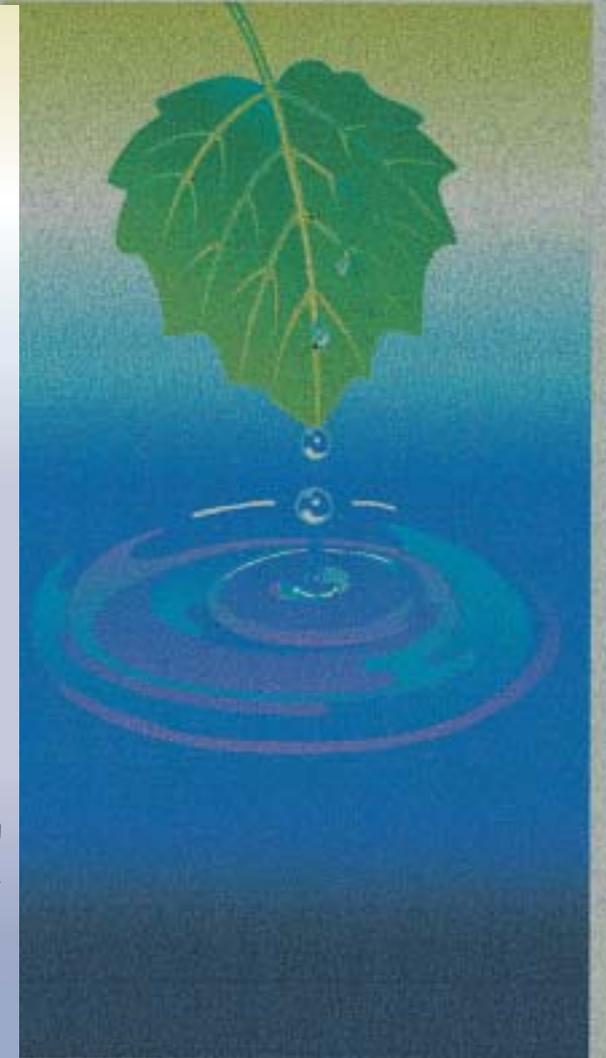
Postura: relajada y cómoda, sentada o tumbada.

Tiempo: alrededor de 20 minutos. En las primeras sesiones no puede dominarse la técnica.

Consiste en tensar un grupo de músculos después de coger aire durante unos pocos segundos (de 3 a 5), para luego soltarlos cuando sacamos el aire, dejándolos reposar durante 30 segundos aproximadamente; después, hacer el mismo proceso con otro grupo de músculos y así sucesivamente.

Los grupos de músculos y la forma de tensar cada grupo, es la siguiente:

- Apretar los puños.
- Doblar los brazos para "sacar bola", dejando los puños relajados.
- Estirar los brazos hacia adelante con las palmas de las manos hacia arriba.
- Encoger los hombros.
- Girar el cuello en las 4 direcciones.
- Subir las cejas hacia arriba, arrugando la frente.
- Cerrar fuerte los ojos, arrugando la nariz.
- Apretar fuerte los dientes.
- Apretar los labios.
- Apoyar la lengua contra el paladar.
- Poner duro el estómago.
- Encoger las nalgas.
- Levantar las dos piernas a la vez, con las puntas de los pies hacia adelante.
- Levantar las dos piernas a la vez con las puntas de los pies apuntando hacia la cara.



Después, concentrarse en una imagen mental relajante y respirar tranquilamente.

# Descargar la tensión física

## Relajación rápida

Lugar: Cualquiera. Permite relajarte, sin que se note y rápidamente, en cualquier situación y estando con cualquier persona.

Postura: Sentada, en cualquier silla o sillón, e incluso de pie cuando se domina.

Tiempo: Sesiones de 10 minutos para aprenderla. Después, unos pocos minutos bastan.

Se trata de tensar todos los grupos de músculos a la vez, durante 5 segundos:

- Cerrar los puños.
- Doblar los brazos por los codos intentando tocarse los hombros con los puños.
- Encoger los hombros.
- Aprender la cabeza hacia atrás (contra el sillón, si se tiene) y tensar la nuca.
- Cerrar los ojos y apretarlos con fuerza.
- Aprender los dientes y los labios.
- Extender las piernas y elevar los talones del suelo para tensar los músculos del estómago.
- Coger aire profundamente.

Después, dejarse caer en el sillón, permitiendo que todo el cuerpo se relaje lo más posible. Permanecer así, concentrándose en una imagen mental relajante y respirando tranquilamente.

## Relajación mental

Se puede usar sola o con alguna de las dos anteriores. Incluye los siguientes pasos:

1. Imaginar lugares o situaciones muy relajantes, por ejemplo: sentarse en casa frente al hogar, tumbarse en verano a la orilla de un río o en la playa, ver un paisaje precioso, escuchar música agradable...
2. Imaginar que se está en una de esas situaciones apacibles, de la forma más real posible.

Si no se puede pensar en una imagen relajante, concentrarse en algo interesante o divertido.

Si no es posible concentrarse mucho tiempo en una imagen, imaginarlas una detrás de otra.

La relajación rápida se puede usar en cualquier momento de mucha tensión.

La relajación mental puede usarse sola o con las otras.

# Afrontar las situaciones de la vida

Para disminuir el estrés relacionado con las situaciones de nuestra vida, puede ser útil analizarlas con calma y tomar alguna decisión para, si es posible, mejorarlas o cambiarlas.

- Analizar la situación y definir mejor el problema o la preocupación ¿qué me pasa ?
- Priorizar y decidir qué parte del problema podemos abordar.
- Ver diferentes alternativas y tomar decisiones para mejorar alguna parte de ella.
- Plantearnos un plan de acción. Definir pequeños objetivos y cómo vamos a llevarlos a la práctica: cuándo, cómo, con quien..

Pero unas veces las soluciones están a nuestro alcance y otras no. En algunos casos puede ser útil intentar olvidarlas y en otros contar lo que nos ocurre, hablando y expresando nuestros sentimientos y emociones con personas en quienes se confíe y que nos puedan apoyar.

Algunos ejemplos:

- Fallecimiento de un ser querido: Darnos tiempo, aceptarnos en esa situación, reconocer y vivir nuestros sentimientos, solucionar los asuntos económicos, administrativos..
- Cambio de residencia o traslado a otra ciudad: ver aspectos positivos de la nueva casa o la nueva ciudad, informarse sobre recursos y posibilidades...
- Paternidad difícil: Hablarlo con otros padres y madres, leer libros sobre el tema, encontrar algún tiempo para alejarse de la situación...
- Cuidar a otras personas: compartir los cuidados, delegar responsabilidades, encontrar algún tiempo y lugar para sí misma, darse premios de vez en cuando, hablar del tema...

Para manejar el estrés es importante mejorar alguna parte de las situaciones difíciles que nos ocurren.



Apreciarnos más y aprender nuevas formas de pensar y sentir puede disminuir mucho el estrés.

A veces, la fuente de estrés no está tanto en situaciones excepcionales, sino en cómo vemos e interpretamos las cosas. Para mejorarlas, puede ser útil:

### **Apreciarnos más**

Siempre es más útil aceptarse, quererse, y considerarse que lo contrario; y especialmente en las situaciones difíciles.

Aceptarse como se es y hacer lo mejor posible desde esa forma de ser, es algo importante para controlar el estrés.

Podemos pensar en nuestras cosas positivas y nuestros recursos personales para vivir, cuáles son nuestros puntos fuertes que podemos utilizar para afrontar esta situación. Podemos escribirlas.

Podemos pensar también en la experiencia de la vida que ya tenemos... ¿cómo hemos afrontado antes las diferentes situaciones difíciles de nuestra vida?

Se trata de quererse y mirarse positivamente, con tolerancia, con humor y amor.

### **Nuevas formas de pensar y sentir**

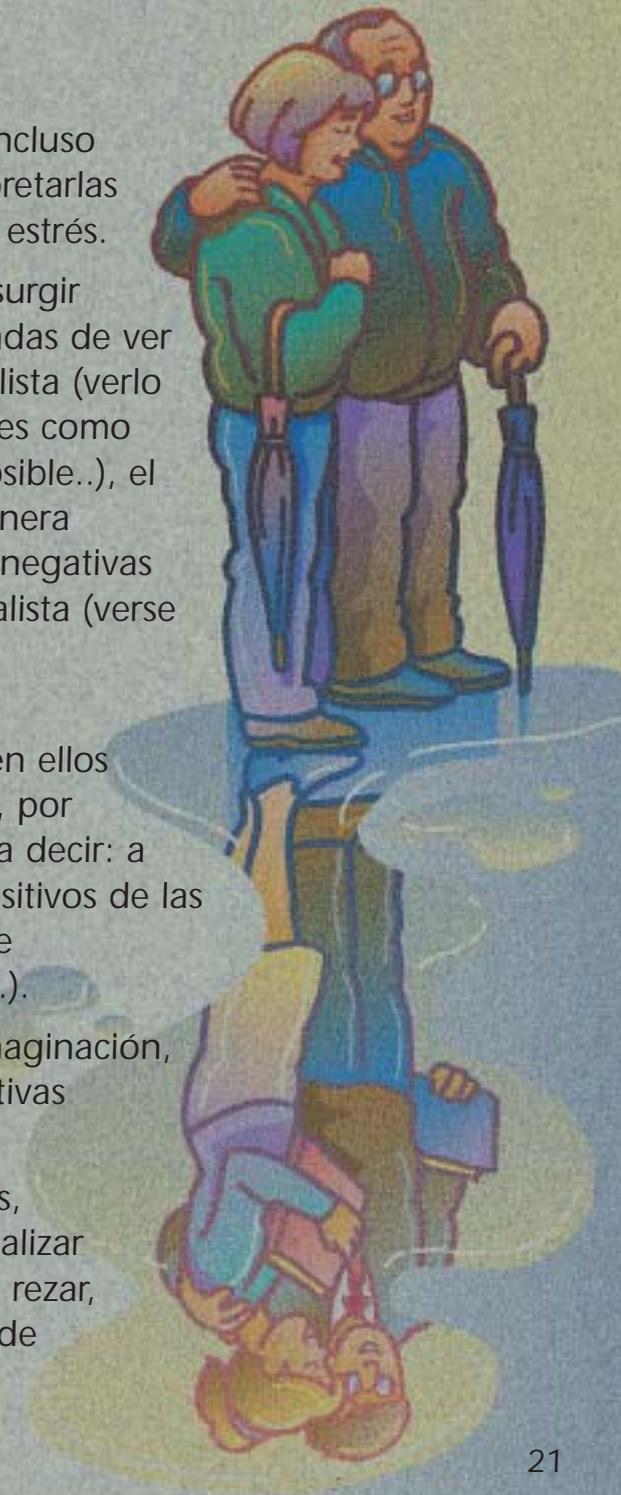
A veces, ante cosas que nos ocurren, incluso antes de que ocurran, tendemos a interpretarlas con visiones negativas, que aumentan el estrés.

Estos pensamientos negativos, suelen surgir espontáneamente. Son maneras deformadas de ver la realidad, como el pensamiento generalista (verlo todo bueno o malo, utilizando expresiones como todo, siempre, nunca, jamás, nada, imposible..), el pensamiento negativo (verlo todo de manera negativa, sin distinguir partes positivas y negativas de la situación) y el pensamiento personalista (verse a sí mismo como responsable de todos los hechos) etc.

Para controlar el estrés, es útil pensar en ellos con calma e intentar después cambiarlos, por ejemplo, no generalizando (empezando a decir: a veces, algunos...), pensando aspectos positivos de las situaciones, disminuyendo expresiones de inflexibilidad (debo, debería, tengo que...).

También pueden usarse Técnicas de imaginación, o sea, intentar imaginar formas más positivas y útiles de pensar o sentir.

Si los pensamientos son muy repetitivos, pueden usarse técnicas de distracción: realizar cálculos de precios, resolver crucigramas, rezar, hacer ejercicio físico, hablar con alguien de otro tema, leer..



Una vida que nos satisfaga y disponer de tiempo para sí siempre es positivo.

Introducir momentos o actividades de disfrute cada día puede compensar la tensión.

Dependiendo de nuestra edad y situación, las actividades a las que dedicamos la vida son diferentes. Es importante pensar en la vida que llevamos, cuánto tiempo y energía dedicamos a las diversas actividades: trabajo o estudio, familia, pareja, ocio, estar solos...

Podemos decidir con realismo cambiar algo que no nos satisfaga y planear cómo hacerlo de forma progresiva.

Cuando el problema es una vida demasiado llena, sin descanso ni tiempo libre, se trata de sustituir unas actividades por otras o disminuirlas.

Es útil compensar las situaciones que nos producen tensión con actividades que aumenten el disfrute.

Se trataría de introducir en la vida cotidiana el máximo posible de pequeñas cosas y momentos, que nos generan placer, disfrute, alegría, paz, humor o tranquilidad. Para ello, puedes hacer el siguiente ejercicio:

1. Escribir o pensar una idea o pensamiento agradable que sueles tener. Intenta encontrar otro nuevo que puedas potenciar.
2. Trae a tu mente un lugar en el que sueles estar y que te resulte agradable, gozoso o tranquilizador. Intenta pensar en otro nuevo al que pudieras acudir.
3. Piensa en alguna persona con la que sueles estar con la que te encuentres a gusto. Recuerda a alguna otra persona que te resulte agradable y puedas ver.
4. Haz o piensa una lista de actividades agradables que hagas o puedas plantearte hacer. Busca muchas alternativas y elige al menos una de ellas para ponerla en marcha.

Si nuestro entorno nos genera tensión, podemos pensar cómo disminuirla. Por ejemplo, el ruido: ¿podemos instalar otro tipo de ventanas en casa o pasear por espacios tranquilos?



Expresar nuestras emociones es importante.

Contar lo que nos pasa y pedir ayuda a nuestras personas de confianza es una de las mejores maneras de aliviar la tensión.

Las relaciones humanas son positivas, enriquecedoras e importantes para las personas.

Una de las alternativas más importantes para mitigar el estrés es contar lo que nos pasa y pedir ayuda a nuestras personas de confianza, que nos puedan escuchar y ayudar. Las relaciones con grupos, con gente que ha pasado o está pasando la misma situación, también pueden ser de gran ayuda.

Expresar los sentimientos es una de las mejores maneras de aliviar la tensión producida por cualquier situación vital estresante. Muchas veces es difícil expresar emociones y esto puede producir o aumentar el estrés.

Las personas que tienden a guardar las emociones a menudo estallan en el momento menos oportuno y esto se suele acentuar cuando el nivel de estrés es mayor. Además no expresar las necesidades y deseos perjudica las relaciones con los demás, lo cual puede producir más estrés. Es importante aprender a expresar los sentimientos en primera persona (yo creo, me pasa que...), respetando y sin agredir a las otras personas.

Las relaciones, por otra parte, a veces son fuente de inquietud y estrés. Puede ser útil pensar sobre ellas e intentar cambiar lo que nos dañe:

- ¿Nos compensan nuestras relaciones? ¿sabemos cuidar y que nos cuiden?
- ¿Podemos aceptar a las otras personas como son, como diferentes de nosotros?
- ¿Somos capaces de escuchar y de comunicarnos?, ¿podemos afrontar los conflictos más que ocultarlos y rehuirlos?
- ¿Sabemos decir no?. Si no, hacemos cosas que no nos gustan, asumimos demasiadas tareas, no nos queda tiempo para otras actividades... y esto puede favorecer el estrés.



En cualquier momento de la vida, pero especialmente en etapas de estrés, es importante alimentarse bien, descansar suficiente y hacer ejercicio físico.

En cualquier situación de la vida, pero especialmente en las situaciones de estrés, es importante:

- Alimentarnos bien, suficientemente, de forma variada, comiendo con tranquilidad y sin prisas.
- Los estimulantes en exceso, como el café, té o algunos medicamentos, generan nerviosismo.
- Descansar bastante, por la noche un mínimo de 7 a 8 horas, una pequeña siesta y un pequeño descanso de 5 a 10 minutos de vez en cuando a lo largo del día.
- Atender a nuestras necesidades, físicas, mentales, emocionales, espirituales...

Además, el ejercicio físico es una de las actividades que han demostrado más eficacia para disminuir el estrés.

Las actividades cotidianas, excepto en las personas con trabajos muy físicos, no bastan para descargar la tensión acumulada. Se necesita ejercicio que haga que nos cansemos un poco, respiremos más deprisa, sudemos... Esto puede hacerse de dos maneras:

- 30 minutos de ejercicio todos o casi todos los días de la semana: caminar, subir las escaleras andando, trabajos caseros, jardinería..
- Entre 30 y 60 minutos de ejercicio más fuerte 2 ó 3 días por semana: caminar rápido, natación, bicicleta, correr, danza, aeróbic, tenis, patinar, deportes en equipo...

Se aconseja empezar y finalizar cada sesión de ejercicio de forma gradual. Si se tiene alguna enfermedad o ante cualquier duda, conviene consultar en el Centro de salud.



Manejar el estrés es posible y merece la pena para nuestra salud y para sentirnos bien.

Manejar el estrés a veces no es fácil. En ocasiones se requiere introducir cambios en la forma de vivir, desarrollar más habilidades y recursos para afrontar la vida...

Pero es posible y merece la pena. Se puede empezar por un cambio pequeño y cuando se consiga, intentar otro... Se puede también elegir, entre las diversas alternativas, las que mejor nos vayan y nos resulten más fáciles de introducir en nuestra vida.

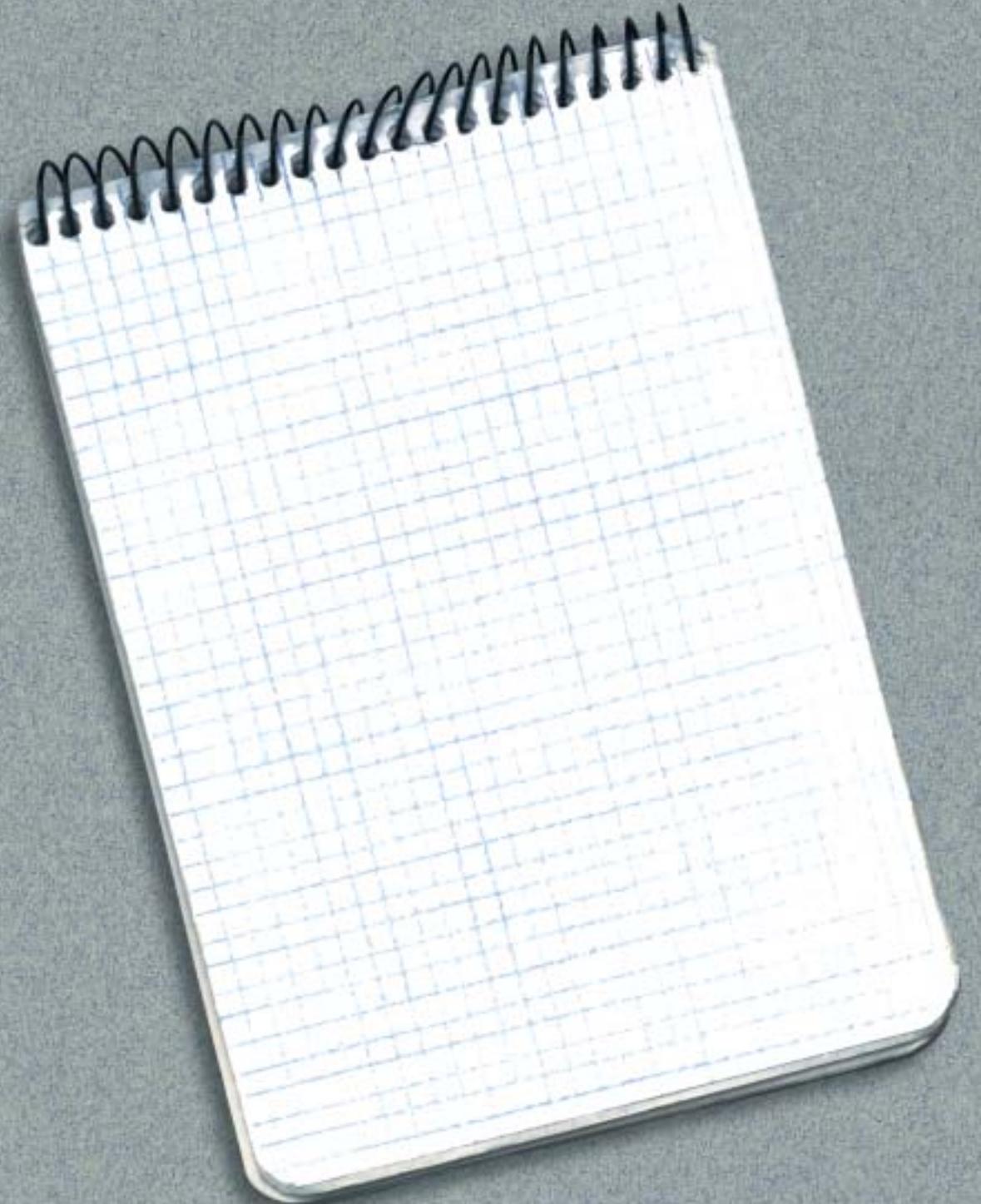
Para ello sería útil:

1. Pensar si el nivel de estrés que tenemos es adecuado para nosotros. Podemos ir al Apartado 3 del folleto **Cómo estamos de estrés** y repasar despacio si tenemos señales de malestar emocional y/ o signos de tensión física.
2. Analizar nuestras fuentes de estrés. Ir al Apartado 2 del Folleto **Fuentes de estrés** e intentar reconocer qué está detrás de esta situación; si las causas son más bien de nuestra vida, de nuestra forma de pensar y sentir o de la manera de descargar la tensión física.
3. Decidir cómo podríamos **manejar el estrés**. Si nos sería más útil y más factible introducir cambios en nuestra casa, en nuestro tipo de vida, en el impacto que nos producen las situaciones difíciles, en nuestra forma de ver e interpretar las cosas, de relacionarnos, en practicar habilidades de relajación ...

ALGO MAS...



ALGO MAS...



ALGO MAS...





**Gobierno de Navarra**  
Departamento de Salud

