

Mujer

Estrés, un terrible enemigo 10 claves para eliminarlo

Ariadna Ruiz, Univision.com

17 de Abril de 2009

¿Te ha pasado que de repente te sientes cansado, agobiado, con ganas de dejar todo a un lado y salir corriendo? Al igual que tú, muchas personas han experimentado esto y otras sensaciones causadas por el exceso de estrés. Y como todos saben este puede llegar a complicar nuestra salud, por ello te damos 10 consejos para eliminarlo.

¿Qué es el estrés?

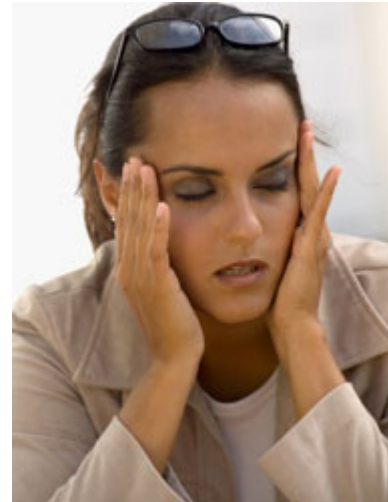
El doctor Jay Winner, autor del libro *Take the Stress Out of Your Life: A Medical Doctor's Proven Program to Minimize Stress and Maximize Health*, explicó que el estrés es una respuesta fisiológica a demandas fuertes con la que aparecen diversos mecanismos de defensa para enfrentar una situación que se percibe como amenazante o que presenta un requerimiento incrementado.

"Las causas de estrés son múltiples, pero todas perturban nuestra percepción de fluidez de vida. Algunas situaciones como la muerte, un divorcio, la separación, el matrimonio, la pérdida de puestos de trabajo, los problemas jurídicos y exigencias laborales pueden generarlo", comentó el doctor David G. Eigen, especialista en psicología y quien se ha presentado numerosas veces en programas de televisión de *CNN* y *ABC*.

Tipos de estrés

El doctor Richard Shadick, director del Centro de Consejería y profesor de Psicología de Pace University comentó que pueden existir muchos tipos de estrés, pero que los más comunes son el físico y el mental. "El primero puede verse en el cuerpo cuando existen síntomas como dolores de cabeza, espalda, estómago, insomnio y fatiga, y el mental cuando existe ansiedad, desesperación u otros tipos de pensamientos negativos".

Estrés agudo. Es la forma más común de estrés. Proviene de las demandas y presiones de los últimos años.



Getty Images

El estrés puede generarte tensión, dolores de cabeza, musculares y falta de concentración.

Estrés agudo episódico. Este se desarrolla a partir de una vida desordenada y de crisis.

Estrés crónico. Es el más destructivo pues ataca cuerpo, mente y vida. Este es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales o que están atrapados en situaciones como: matrimonios infelices o trabajos no deseados.

10 claves para eliminarlo

Aprende a respirar correctamente. "Utiliza ejercicios de respiración profunda para eliminar el estrés físico y emocional. No olvides que el resultado del estrés y la tensión es la falta de oxígeno a los músculos. Oxigenar nuestro cuerpo a través de la respiración profunda permite que el cuerpo se relaje", explicó la **doctora Sherrie Bourg Carter**.

Pasar tiempo con la familia. Hacer una lista de personas cuya compañía le guste, y hacer planes para pasar tiempo con ellos se ayudará a reducir el estrés

Ejercicios de relajación. El doctor Carl G. Arinoldo, psicólogo de *Stony Brook* y autor de *Essentials of Smart Parenting: Learning the Fine Art of Managing Your Children* recomendó hacer ejercicios de relajación utilizando imágenes mentales, pues de esta manera los niveles de estrés disminuyen poco a poco.

Practicar algún deporte. Ejercitarse es una de las mejores maneras de eliminar las tensiones, ya que logras que los músculos se relajen y por ende tu estado de ánimo.

Olvídate de la frustración y el fracaso. "En lugar de pensar que no vales nada cuando las cosas van mal, mejor aprende de los progresos de aprendizaje de tus errores y pregúntate ¿Qué puedo aprender de esto?", expresó Jay Winner.

Mejorar tu estilo de vida. Un buen consejo es mantener el equilibrio con las diferentes áreas de tu vida y desarrollar una buena red de apoyo social con las personas que te rodean.

Duerme bien. Dormir tus 8 o 9 horas correspondientes hará que tu cuerpo y mente descansen, y de esta forma lograrás una sensación de armonía al día siguiente.

Elimina la tensión muscular. Se trata de realizar ejercicios de tensión y distensión para lograr una relajación muscular. La posición idónea consiste en acostarse boca arriba, con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo y las piernas ligeramente separadas.

Asesoramiento profesional. El doctor David G. Eigen sugirió que si el estrés ha llegado a niveles más fuertes es necesario pedir ayuda profesional, de esta manera alguno de los expertos puede ofrecerte algún tipo de terapia que contribuya a reducir el estrés.

Alcanzar el bienestar con disciplinas orientales. Actividades como el yoga y el *tai chi* se encaminan a conseguir la unión armónica de la mente y el cuerpo.

La doctora Bourg explicó que es importante tratar de reducir el estrés, pues este puede traer serios problemas a nuestra salud como presión arterial alta, enfermedades cardíacas, trastornos de sueño, infertilidad, problemas psicológicos y depresión, ataques de pánico y desgaste físico y emocional.