



SÍNTOMAS Y CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS

Solo reconociendo el estrés, sus causas, síntomas y consecuencias, podemos eliminarlo y evitar el daño que nos causa.

¿El principio y el fin de tu bienestar?



¿Sabes con que te estás enfrentando?

“Conocer bien las cosas, es liberarse de ellas”. Marguerite Yourcenar (escritora, galardonada con la Legión de Honor francesa)

1. Detectar con mayor facilidad.
2. Conocer sus manifestaciones
3. Reconocer sus consecuencias
4. Saber qué hacer.

Conoce a tu enemigo

Podemos estar estresados y no darnos cuenta.

Podemos sentirnos mal físicamente y no saber que esas molestias están provocada por el estrés.

Solo reconociendo el estrés, sus causas, sus síntomas y consecuencia, podemos eliminarlo.

Cada uno de nosotros siente y expresa el estrés de manera distinta.

Por eso es importante observar que síntoma tienes y como te están afectando.

Uno de los principales problemas es que con frecuencia ni siquiera nos damos cuenta de nuestro nivel de estrés.

¿Por qué?

1. Nos acostumbramos a la vida que llevamos y ya no le prestamos atención a lo que sentimos.
2. Le quitamos importancia, porque creemos que no podemos hacer nada para cambiar lo que esta pasando.

En relación al primer punto, quiero contarte un experimento que se hizo en un laboratorio:

Un grupo de investigadores puso a hervir una olla con agua. Cuando el agua empezó a hervir metieron a una rana.

Ésta, al contacto con el agua hirviendo, salto hacia fuera inmediatamente.

Así **salvo** su vida.

Más adelante, colocaron a la rana dentro de la misma olla, pero con agua fría. Pusieron la olla en la lumbre, con una flama muy pequeña.

El agua se calentó e hirvió lentamente.

La rana no se dio cuenta del cambio de temperatura y murió.

Cuando el estrés forma parte de nuestra vida, nos acostumbramos a él. No nos damos cuenta de cómo influye en nuestra salud y en nuestra vida en general, hasta que nos enfermamos o los problemas nos rebasan.

¿Te das cuenta cuando esto te sucede a ti?

Cada quien manifiesta el estrés de distintas maneras y con diferente intensidad. Depende de las características personales,

por lo que a veces no reconocemos los síntomas del estrés.



El estrés y sus manifestaciones

El estrés se manifiesta a:

A nivel físico

Revisa los síntomas que aparecen en la siguiente lista.

¿Sientes uno o varios, con frecuencia o con mucha intensidad?

- Opresión en el pecho
- Hormigueo o mariposas en el estomago.
- Sudor en la palma de las manos.
- Palpitaciones.
- Dificultad para tragar o para respirar.
- Sequedad en la boca.
- Temblor corporal.
- Manos y pies fríos
- Tensión muscular.
- Falta o aumento de apetito.
- Diarrea o estreñimiento.
- Fatiga.

Estos son, solo alguno de los síntomas del estrés. Algunos medicamentos o enfermedades pueden provocarlos.

Si tienes duda, consulta al médico.

A nivel emocional o psicológico.

¿Crees que alguna de las siguientes características forma parte de tu vida en estos momentos?

Analiza cada una de ellas:

- Inquietud, nerviosismo, ansiedad, temor o angustia.
- Deseos de llorar y/o un nudo en la garganta.
- Irritabilidad, enojo o furia constante o descontrolada.
- Deseos de gritar, golpear o insultar.
- Miedo o pánico, que si llega a ser muy intenso puede llevar a sentirnos "paralizados".
- Preocupación excesiva, que se puede incluso manifestar como la sensación de no poder controlar nuestro pensamiento.
- Pensamiento catastrófico.
- La necesidad de que "algo" suceda, para que se acabe la "espera".
- La sensación de que la situación nos supera.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Dificultad para concentrarse.
- Disminución de la memoria.
- Lentitud de pensamiento.
- Cambios de humor constantes.
- Depresión.
- Etc.

Recuerda que el estrés tiene solución. Pero necesitamos saber como se inicia y como se manifiesta, para poder resolverlo.

A nivel de conducta

Cuando estamos ansiosos o tensos nuestra conducta se altera, a veces sin que nos demos cuenta de ello.

¿Has notado o te han comentado que presentas algunas de estas conductas?

- Moverse constantemente.
- Risas nerviosas.
- Rechinar los dientes.
- Tics nerviosos.
- Problemas sexuales.
- Comer en exceso o dejar de hacerlo.
- Beber o fumar con mayor frecuencia.
- Dormir en exceso o sufrir de insomnio.
- Etc.

Cuando nos damos cuenta de nuestro nivel de estrés, este se incrementa.

Nos sentimos mal.

Tendemos a negarlo o a pensar que cualquiera estaría igual y es cierto.

Cualquier persona que este estresado constantemente, presenta algunos de estos síntomas.

Pero solo si reconocemos el problema y vemos como esta facetando, podemos solucionarlo.

Un cuento de nunca acabar

Una situación estresante que no soluciona, puede provocar un círculo vicioso.

Un problema nos causa estrés. Si este se mantiene, aumenta nuestro o nos cuesta mas trabajo solucionarlos.

¿El resultado?

El estrés se incrementa y se vuelve a dar todo el proceso.

Cuando esta situación se prolonga, surgen problemas de salud o repercute en otras áreas de la vida de la persona.

Por ejemplo, el estrés que comenzó con un problema económico, puede provocar conflictos familiares o de trabajo.

Consecuencias del estrés

Alguna de las consecuencias del estrés son:

- Ansiedad.
- Cansancio, agotamientos o pérdida de energías.
- Dolor en la espalda.
- Estreñimiento o diarrea.
- Depresión.
- Dolores de cabeza.
- Presión sanguínea alta.
- Insomnio.
- Sensación de "falta de aire"
- Caída del cabello.
- Tensión en el cuello.
- Malestar estomacal.
- Subir o bajar de peso.
- Cambios de humor.
- Presión de dientes o mandíbula.
- Tomar más alcohol, tranquilizantes u otras drogas.
- Fumar más.
- Disminución de la autoestima.
- Problemas en sus relaciones con los demás o en el trabajo.
- Problemas en diferentes áreas de la vida.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Cambios en el estilo de vida, sin razón aparente.
- Propensión a tener accidentes.

Gripes, gastritis, colitis y úlceras, migraña, contracturas musculares, artritis, alergias, asma, diabetes, infartos, cáncer, etc. Son algunas de las enfermedades que pueden estar relacionadas con el estrés.



¿Qué hacer?

Determina si estas estresado y cual es tu nivel de estrés, de acuerdo a la intensidad y frecuencia de los síntomas y consecuencias antes mencionados.

No es lo mismo si te duele la cabeza o tienes problemas estomacales de vez en cuando, que si los tienes varias veces a la semana.

Es diferente si tienes un problema que te impide dormir un par de noches, que si sufres de insomnio.

Darnos cuenta de lo que nos sucede, puede angustiarnos, pero es la única puerta que nos permite salir de la oscuridad.

Recuerda las palabras de Séneca: "Cuando no sabemos a que puerto nos dirigimos, todos los vientos son desfavorables" por eso, para que saber que camino vamos a tomar, necesitamos primero saber en dónde estamos y hacia donde queremos ir.

Imprime la lista de síntomas y manifestaciones y marca cuales están presentes en tu vida en estos momentos.

Subraya las más importantes, por su frecuencia o por su intensidad.

¿Son varios los síntomas provocados por el estrés?

¿Son frecuentes?

¿Intensos?

Si es así, ha llegado el momento de hacer algo al respecto.

Consulta con tu medico y elimina los que él considera que son resultados de una enfermedad algún medicamento que estas tomando.

Si tus problemas tienen solución, **encuétrala.**

Si no la tienen o no depende de ti,



fortalece tu organismo con la alimentación, relajación y ejercicios adecuados, para enfrentarlos y adquiere una nueva actitud ante ellos.

Revisa tu forma de pensar sobre tus problemas y dificultades.

Quizás a llegado el momento de modificar algunas creencias o pensamientos que aumentan tu malestar.

Analiza las causas del estrés y determina cuales son las que lo iniciaron o lo están manteniendo. Recuerda que el estrés que se inicia en un área de tu vida puede afectar las demás. Pero hay que **"atacar"** la que inicio la situación que estás viviendo.

Además, no olvides que cada situación requiere una solución diferente.

NOTI-RETECSA