

Síntomas de estrés: consecuencias en tu cuerpo y en tu conducta

Los síntomas de estrés pueden estar afectando tu salud, aunque no te des cuenta. Puedes pensar que una enfermedad es la culpable de ese dolor de cabeza irritante, de tu frecuente insomnio o de tu menor productividad en el trabajo. Pero el estrés puede ser la causa.

Efectos comunes del estrés

De hecho, los síntomas de estrés pueden afectar tu cuerpo, tus pensamientos y sentimientos, y tu comportamiento. Ser capaz de reconocer los síntomas comunes de estrés puede ayudarte a controlarlos. El estrés que no se controla puede contribuir a muchos problemas de salud, como la presión arterial alta, las enfermedades cardíacas, la obesidad y la diabetes.

En tu cuerpo	En tu estado de ánimo	En tu comportamiento
Dolor de cabeza	ansiedad	Consumo de comida en exceso o por debajo de lo normal
Tensión o dolor muscular	Inquietud	Arrebatos de ira
Dolor en el pecho	Falta de motivación o enfoque	Drogadicción o alcoholismo
Fatiga	Sentirse abrumado	Consumo de tabaco
Cambio en el deseo sexual	Irritabilidad o enojo	Aislamiento social
Malestar estomacal	Tristeza o depresión	Práctica de ejercicio con menos frecuencia
Problemas de sueño		

Ponte en movimiento para controlar el estrés

Si tienes síntomas de estrés, tomar medidas para controlar su estrés puede tener muchos beneficios para la salud. Explora estrategias de manejo del estrés, como las siguientes:

- Hacer actividad física con regularidad
- Practicar técnicas de relajación, tales como respiración profunda, meditación, yoga, taichi o masajes
- Mantener el sentido del humor
- Pasar tiempo con la familia y los amigos
- Reservar tiempo para pasatiempos, como leer un libro o escuchar música

Trata de encontrar maneras activas de controlar el estrés. Las formas inactivas de controlar el estrés, como ver la televisión, navegar por Internet o jugar videojuegos, pueden parecer relajantes, pero pueden aumentar el estrés a largo plazo.

Y asegúrate de dormir lo suficiente y mantener una alimentación saludable y equilibrada. Evita el uso de tabaco, el exceso de cafeína y alcohol, y el uso de sustancias ilegales.

Cuándo buscar asistencia

Si no estás seguro de si el estrés es la causa o si has tomado medidas para controlarlo pero los síntomas continúan, consulta a tu médico. Es posible que tu proveedor de atención médica quiera buscar otras causas potenciales. O plantéate la posibilidad de ver a un consejero o terapeuta profesional, quien puede ayudarte a identificar las fuentes de tu estrés y aprender nuevas herramientas para enfrentarlo.

Además, busca ayuda de emergencia inmediatamente si tienes dolor en el pecho, en especial si también tienes dificultad para respirar, dolor en la mandíbula o en la espalda, dolor que se irradia al hombro y al brazo, sudoración, mareos o náuseas. Estos pueden ser signos de advertencia de un ataque cardíaco y no simplemente síntomas de estrés.

Equipo de Psicopedagogía