



# VitaMin

¡Información vital sobre la salud en un minuto!

## Cuídese: esté atento a su nivel de estrés.

### ¿Está estresado?

Demasiado estrés puede afectar su salud física. Los síntomas inmediatos pueden incluir:

- Aceleración del ritmo cardíaco
- Dolores de cabeza
- Tortícolis y/o contracturas en los hombros
- Dolor de espalda
- Aceleración de la respiración
- Molestias estomacales, náuseas o diarrea

El estrés también puede tener efectos a largo plazo, lo cual a menudo suele empeorar los problemas de salud existentes. Algunos ejemplos son: aumento de la presión arterial alta o del riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, empeoramiento de los problemas estomacales y debilitamiento del sistema inmunitario.

El estrés incluso puede afectar su manera de pensar, actuar y sentir. Los síntomas relacionados con la salud mental pueden incluir:

- Sentirse de mal humor, frustrado e irascible
- Sentirse cansado todo el tiempo
- Tener dificultad para concentrarse
- Preocuparse demasiado por cosas irrelevantes
- Sentir que se está perdiendo de cosas porque no puede actuar rápido
- Pensar que algo malo está sucediendo o está por suceder

### Controle su nivel de estrés

La buena noticia es que si puede aprender a controlar el estrés, podrá vivir una vida más feliz y saludable. Hay muchas maneras de mantener el estrés bajo control. Estos son 10 pasos que puede usar para comenzar:

- Mantenga una actitud positiva
- Acepte que hay algunas cosas en la vida que no puede controlar
- Exprese sus sentimientos, opiniones o creencias en lugar de estar enojado, a la defensiva o tomar una actitud pasiva
- Trate de adoptar técnicas de relajación
- Haga ejercicio en forma regular
- Coma comidas saludables y equilibradas
- Duerma lo suficiente
- Dígame no al alcohol y las drogas
- Pida apoyo a sus amigos y su familia
- Administre mejor su tiempo



### Ommmmmm...

¿Ha hecho meditación alguna vez? Si bien antes se practicaba sólo en el mundo oriental, la meditación ahora se ha extendido hacia las culturas occidentales, y se usa para reducir y controlar el estrés. Generalmente consiste en permanecer sentado en silencio durante por lo menos 15 minutos, respirando con tranquilidad, a un ritmo lento y regular.

Además de ser maravillosa para aliviar el estrés, la meditación se puede usar para tratar problemas de salud. Se ha demostrado que ayuda a mejorar la adicción a las drogas, el alcohol y el tabaco; la ansiedad, el estrés y la depresión; la presión arterial alta; y el dolor crónico.

Fuente: [www.healthyaging.net](http://www.healthyaging.net); [www.WebMD.com](http://www.WebMD.com)