



Elisabeth Llimona
Psicóloga ISEP
Clínic Vilanova *

Controla el estrés, protege tu salud

En los tiempos en los que vivimos, nuestro cuerpo tiene que soportar el estrés del día a día, del trabajo, de la familia, de las prisas... Mantenlo a raya y mimas tu salud.

El estrés es una respuesta general del organismo ante demandas externas o internas cuando la persona percibe posibles amenazas. En una medida adecuada resulta beneficioso para el organismo, pero a dosis desproporcionadas puede ser muy perjudicial para nuestra salud.

Así nos perjudica

Cuando el estrés se mantiene en el tiempo contribuye a aumentar la vulnerabilidad, junto a otros factores, a padecer enfermedades muy graves como las del corazón, cáncer y cerebrovasculares. Pero además:

- Está considerado un factor asociado a problemas como la hipertensión, el tabaquismo y la obesidad.
- Puede originar patologías intestinales, insomnio, dolor crónico, dermatológicas, asma.
- Afecta también a nuestra área sexual y bajo la influencia del estrés pueden llegar a aparecer problemas de impotencia, eyaculación precoz, alteraciones del deseo sexual.

■ El estrés puede ser la causa, el factor de mantenimiento o interferir en el tratamiento de algunos trastornos mentales como la ansiedad o la depresión.

Puedes mantenerlo a raya

Ante las consecuencias que genera el estrés es importante aprender a controlar nuestros niveles tanto por exceso como por déficit, porque en el equilibrio está la clave. Introducirnos en nuestro interior, es decir, averiguar cuál es la situación que provoca el estrés e intentar modificarla en la medida de lo posible es la clave. Quizás baste con tener un turno laboral fijo, reducir los ruidos, dejar tiempo para el ocio, cambiar la decoración... En definitiva, se trata de manipular los factores externos para que contribuyan al máximo a nuestro bienestar.

■ **Piensa en positivo.** No des crédito a los pensamientos negativos. Busca alternativas más positivas, confiando en tus recursos, invirtiendo esfuerzos mentales en lo que se pueda modificar y no en lo que no esté a tu alcance, no



No entres en la espiral de ansiedad que origina el estrés...

y deja que prácticas como la meditación, el yoga o la relajación te devuelvan la paz. Mediante estas técnicas puedes adquirir herramientas –como la respiración o la visualización–, que te ayudan a controlar tus emociones y a no sentirte desbordado ante situaciones de alto estrés.

intentas ser una persona diez en todo. Es humanamente imposible.

- **Cultiva actividades que te relajen.** Actúa sobre los síntomas del estrés ya presentes (taquicardia, opresión en el pecho, agitación, sudoración...), por ejemplo a través de alguna técnica de relajación, de respiración, yoga...
- **Identifica lo que te estresa y evítalo.** En resumen, para mejorar nuestro grado de estrés es necesario intervenir eliminando o reduciendo situaciones

estresantes, y controlar las variables personales y atacar los síntomas de estrés presentes. Dependiendo de cada caso y de las habilidades personales habrá que actuar más en un área que en otra. De todas formas cualquier modificación que hagamos influirá en otro aspecto, ya que el ser humano no es un organismo impermeable, el ambiente influye en él y el sujeto también en el ambiente.

* Tel. 938 115 636 www.iseclinic.es