

# Manejo del estrés

---



Todos tenemos preocupaciones. Sean estas financieras, del trabajo, la escuela o alguna relación, es fácil permitir que el estrés diario controle nuestra vida. El estrés es parte de la vida, pero cuando se tiene demasiado, nuestra salud mental y física se puede ver afectada y podemos olvidar cuidarnos.

El 43 % de los adultos sufre efectos adversos a la salud debido al estrés.

## Los efectos del estrés

---

El estrés puede afectarnos de varias maneras:

- Dolor de cabeza
- Dolor de espalda
- Rigidez muscular
- Cambio en los hábitos alimenticios (comer demasiado o reducir el consumo de alimentos)
- Irritabilidad
- Falta de concentración
- Falta de sueño
- Falta de autoestima

## Afrontar el estrés

---

Algunas ideas para ayudarle a afrontar el estrés:

- Hacer ejercicio y dormir toda la noche pueden tener un papel importante en reducir el estrés. Hacer ejercicio para estar en forma no tiene que ser una rutina regimentada. Puede incluir actividades sencillas, como caminar en un parque o saltar en trampolín.
- Reírse es otra buena manera de reducir el estrés. La risa puede mejorar su estado de ánimo, además de ayudar a otros a su alrededor.
- Las técnicas de relajación como yoga, tai-chi, estiramientos y meditación son buenas opciones para aliviar el estrés.
- Y no olvide a su familia y amigos. Tener una fuerte red de apoyo es un método comprobado para mejorar el bienestar mental.

**Recursos:**  
[www.mindtools.com](http://www.mindtools.com)

**¡Visite [www.texercise.com](http://www.texercise.com)!**



