

# Reducir el estrés

Conozca cómo el estrés afecta al cuerpo y formas saludables de sobrellevarlo

## De dónde viene el estrés

El estrés es una respuesta mental y física común a situaciones nuevas, inciertas o amenazantes. En un momento estresante, es posible que note cambios en la forma en que piensa, se siente y actúa. Las causas comunes son:

- Muchas cosas que hacer y poco tiempo
- Muchos problemas pequeños el mismo día (como congestionamiento del tráfico o estar retrasado)
- Tener una discusión
- No saber qué nos depara el futuro

Todo el mundo se siente estresado. El estrés a veces puede ser útil para lidiar con los problemas, puede motivarnos y ayudarnos a crecer. Pero, con el tiempo, demasiado estrés es perjudicial para su salud. Puede tomar medidas para manejar su estrés y trabajar para lograr un cambio positivo.



## Cómo el estrés afecta al cuerpo



Cada persona siente y responde al estrés a su manera. Los signos comunes de estrés son:

- Sentir miedo, ira, tristeza, preocupación, adormecido o frustrado
- Cambios en su apetito, energía, deseos e intereses
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Problemas para dormir o tener pesadillas
- Dolores de cabeza, dolores corporales, problemas estomacales o erupciones cutáneas
- Sus problemas de salud crónicos y problemas de salud mental están empeorando
- Consumir más alcohol, fumar y vapear, consumir drogas ilegales (como heroína o cocaína) y abusar de los medicamentos (como los opiáceos)

Si tiene preguntas, llame a Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o, para SFHP Care Plus (HMO D-SNP), al **1(833) 530-7327** o **711** (TTY).

## Formas saludables de lidiar con el estrés

Tomar medidas para controlar el estrés puede ayudarle a sobrellevarlo y sentirse listo para hacer lo que puede. Estas son algunas maneras en que puede controlar el estrés:

- ✓ **Tome descansos** de historias de noticias y/o redes sociales en su teléfono, televisión y computadoras. Establezca límites en sus aplicaciones para administrar la frecuencia con la que las usa. Está bien desconectarse de sus dispositivos.



- ✓ **Cuide su cuerpo** comiendo alimentos saludables y bebiendo mucha agua, durmiendo lo suficiente y manteniéndose activo. Obtenga más información y obtenga consejos con nuestras hojas informativas **Alimentación saludable** y **Moverse más**.  

- ✓ **Duerma bien.** Trate de acostarse a la misma hora cada noche y despertarse al mismo tiempo cada día. Relájese por la noche apagando el teléfono, la computadora portátil, la televisión o cualquier luz azul 1 hora antes de acostarte. Beba algo caliente, como té de hierbas, sin cafeína. Evita las bebidas con cafeína, como el café y los refrescos con cafeína. Los adultos necesitan 7 o más horas de sueño cada noche.



- ✓ **Pruebe técnicas relajantes** como la respiración profunda, la meditación, el tai chi o el yoga. Visite [sfhp.org/es/wellness](http://sfhp.org/es/wellness) para encontrar una clase de bienestar en línea o cerca de usted. Puede usar muchas herramientas en línea o en aplicaciones de teléfonos inteligentes. Descargue la aplicación Insight Timer o visite [insighttimer.com](http://insighttimer.com) para meditaciones guiadas gratuitas y talleres dirigidos por maestros de todo el mundo.



- ✓ **Hable con la gente** en que confía sobre sus inquietudes y cómo se siente. Hable con sus organizaciones comunitarias o basadas en la fe. Puede llamar a CalHOPE Connect que ofrece apoyo emocional seguro y culturalmente sensible. Un trabajador de salud mental de la comunidad puede brindarle apoyo con estrés, ansiedad, depresión y cualquier otra preocupación que usted enfrente. CalHOPE protege su información. No necesitan su nombre completo o apellido, dirección o número de teléfono. Puede chatear en línea en [calhopeconnect.org](http://calhopeconnect.org) o llamar a la línea de ayuda CalHOPE 24/7 al **1(833) 317-4673**.  


Si tiene preguntas, llame a Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o, para SFHP Care Plus (HMO D-SNP), al **1(833) 530-7327** o **711** (TTY).

## Formas saludables de lidiar con el estrés (continuación)



☒ **Evite fumar, vapear y usar otros productos de tabaco.** Usted puede obtener tratamiento para dejar de fumar, como terapia de reemplazo de nicotina (NRT) sin costo con Medi-Cal. Conozca más con la hoja informativa [Dejar de fumar y vapear](#).

☒ **Limite la cantidad de alcohol que bebe a 1-2 bebidas alcohólicas por día, si bebe algo.** Beber puede llevar a sentirse relajado, a corto plazo. Pero los problemas surgirán cuando el estrés sea continuo y usted lo enfrente bebiendo alcohol. En lugar de “calmar los nervios”, beber en gran cantidad de tiempo a largo plazo funcionará en su contra. Esto puede conducir a muchos problemas médicos y de salud mental. También aumenta su riesgo de dependencia al alcohol. Hable con su proveedor de atención primaria\* (PCP) si necesita ayuda con el consumo de alcohol.

☒ **Evite el uso de drogas ilegales o recetas** en formas distintas de las indicadas por su PCP. Si considera que necesita ayuda con el consumo de alcohol o cualquier droga, puede llamar a la Línea de ayuda de acceso 24/7 de San Francisco Behavioral Health Services (SFBHS) al **1(415) 255-3737** o al **1(888) 246-3333** (llamada gratuita). O llame a la línea TTY de SFBHS al **1(888) 484-7200**.

\*Su proveedor de atención primaria (PCP) es su médico principal o proveedor de atención médica que le ayuda a mantenerse saludable y a manejar su atención médica.



Si tiene preguntas, llame a Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o, para SFHP Care Plus (HMO D-SNP), al **1(833) 530-7327** o **711** (TTY).

## Obtenga ayuda si la necesita



### Carelon Behavioral Health

Si sus síntomas de estrés no desaparecen o empeoran con el tiempo, hable con su PCP. Si tiene Medi-Cal o Care Plus (HMO D-SNP), puede hablar con un especialista de salud conductual sin costo con Carelon Behavioral Health. Llame al **1(855) 371-8117** para obtener más información o hacer una cita.

### 24/7 Teladoc®

Usted puede usar Teladoc para hablar con un médico 24/7 por teléfono, aplicación para teléfonos inteligentes o video. Teladoc es un servicio gratuito con el cual obtiene atención de un

 médico por problemas que no sean de emergencia. Obtenga más información en [sfhp.org/es/teladoc](http://sfhp.org/es/teladoc) o llame al **1(800) 835-2362**.

## Línea de ayuda para suicidios y crisis 988

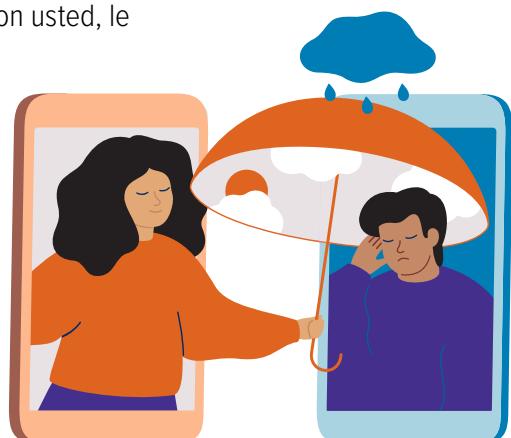
 Recuerde que no está solo. Si está pensando en el suicidio, llame al **988** para comunicarse con la **Línea de ayuda para suicidios y crisis 24/7 de la semana**. También puede chatear en línea en [988lifeline.org/chat](http://988lifeline.org/chat) o enviar el mensaje de texto al **988**. Es gratuito y confidencial. Un trabajador de crisis calificado y capacitado hablará con usted, le proporcionará apoyo y compartirá los recursos que puedan ayudarlo.

**No es necesario que sea suicida para llamar. Algunas razones para llamar pueden ser:**

- Abuso de sustancias:
- Preocupaciones financieras
- Relaciones
- Identidad sexual
- Enfermedad
- Superar el abuso
- Depresión y enfermedad mental
- Soledad

Para español, llame al **1(800) 628-9454**.

Para TTY, marque **711** y luego **988**. Obtenga apoyo cuando lo necesite.



Recursos:



Rethinking Drinking  
National Institute of Health  
[nih.gov](http://nih.gov)

Si tiene preguntas, llame a Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o, para SFHP Care Plus (HMO D-SNP), al **1(833) 530-7327** o **711** (TTY).