



Reducción del estrés

Todos sentimos estrés en algún momento. Es una forma en que el cuerpo reacciona a los cambios del ambiente. El estrés puede ser positivo cuando nos ayuda a resolver los problemas y desafíos. Los efectos del estrés se vuelven negativos cuando el estrés no termina. Después de mucho tiempo, experimentar demasiado estrés puede aumentar su riesgo de tener enfermedades crónicas.

¿Qué provoca el estrés?

- Muchas cosas que hacer y poco tiempo
- Muchos problemas pequeños en el mismo día (como congestión de tráfico o estar retrasado)
- Tener una discusión
- El fallecimiento de un ser querido
- Enfermedades crónicas
- Problemas en el trabajo
- Problemas financieros
- No saber qué nos depara el futuro



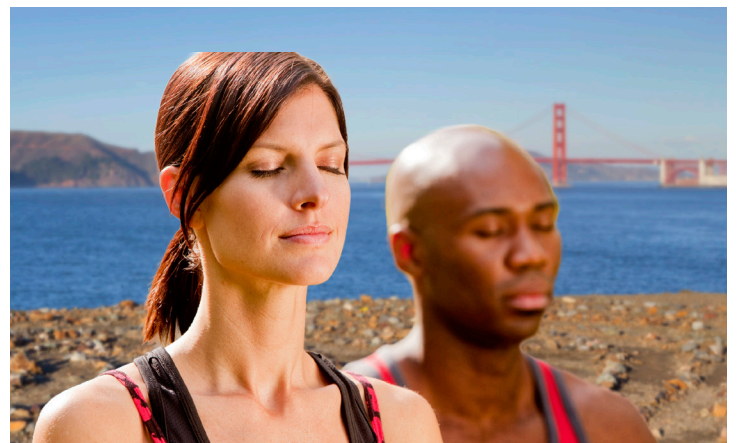
¿Cómo se siente el estrés?

El estrés puede hacer que las personas se sientan:

- Preocupadas
- Enojadas o irritables
- Tristes o deprimidas
- Incapaces de concentrarse o enfocarse
- Confundidas

Algunos síntomas físicos del estrés son:

- Dolores de cabeza
- Tensión muscular
- Manos temblorosas
- Sentirse muy cansado
- Insomnio
- Acidez gástrica
- Malestar estomacal



Para obtener más información llame al Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o visite **www.sfhp.org** Línea de Asesoramiento de Enfermeras gratuita 24/7 al **1(877) 977-3397**



**SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™**



Here for you

¿Cómo debo lidiar con el estrés?

A continuación encontrará algunas sugerencias para ayudarle a manejar y a prevenir el estrés negativo en su vida:

Cuídese a sí mismo

- Evite consumir drogas y alcohol. A la larga, estos crean problemas adicionales que pueden empeorar el estrés.
- Lleve una dieta saludable y bien balanceada.
- Haga del ejercicio una parte de su vida diaria. Camine, baile, cuide el jardín, juegue con sus hijos o realice otras actividades que usted disfrute.
- Duerma lo suficiente, la mayoría de las personas necesitan entre 7 y 8 horas de sueño cada noche.
- Tome un descanso si se siente estresado.

Trate de ser positivo

- Convertir los pensamientos negativos en positivos puede ayudarle a calmarse. En lugar de decir "No puedo hacer esto", diga "Haré lo mejor que pueda". Practique hablar de forma positiva consigo mismo todos los días.
- Haga cosas que disfruta para sentirse bien. Trate de hacer esto al menos una vez al día, incluso por solo 15 minutos. Estas son algunas ideas: escuche música, juegue, trabaje en un proyecto de arte o salga a caminar con un amigo.
- Ponga las cosas en perspectiva. Piense en las cosas de su vida por las que esté agradecido. No se aferre a las cosas que no puede cambiar.

Practique la relajación

- En un momento de tensión:
 - o Tome 5 respiraciones lentas y profundas para calmarse.
 - o Cuente hasta 10 antes de hablar.
 - o Relaje sus músculos. Trate de estirar su cuerpo o tome una ducha caliente.



- o Desglose los problemas en partes más pequeñas. Establezca prioridades en orden de importancia.
- Haga de la relajación una parte de su rutina diaria:
 - o Intente practicar yoga, tai chi o hacer meditación.
 - o Haga ejercicios de respiración profunda en casa. Siéntese en silencio con los ojos cerrados. Imagine que está en un lugar tranquilo. Retenga la imagen en su mente mientras inhala y exhala. Continúe respirando despacio durante 5 a 10 minutos.

Busque ayuda si lo necesita

- Comuníquese con sus amigos y familia. Ayuda hablar y tener alguien que escuche.
- Muchas aplicaciones de los teléfonos inteligentes tienen herramientas para ayudarle a lidiar con la ansiedad y el estrés. Pruebe la aplicación gratuita Autoayuda para el manejo de la ansiedad, (SAM) para iPhone o Android.
- Si los síntomas de estrés no desaparecen o empeoran con el tiempo, hable con su proveedor de atención primaria.
- Los miembros de Medi-Cal pueden comunicarse con Beacon Health Strategies al **1(855) 371-8117** para obtener una lista de proveedores que le pueden ayudar a manejar el estrés. O bien, comuníquese con Servicio al Cliente de SFHP al **1(415) 547-7800** para obtener recursos e información.

Fuentes:

"Managing Stress" The Patient Education Institute, National Library of Medicine, www.nlm.nih.gov

"Stress at Work" Centers for Disease Control and Prevention, www.cdc.gov

"Manage Stress" National Health Information Center, www.healthfinder.gov

Para obtener más información llame al Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o visite www.sfhp.org. Línea de Asesoramiento de Enfermeras gratuita 24/7 al **1(877) 977-3397**.