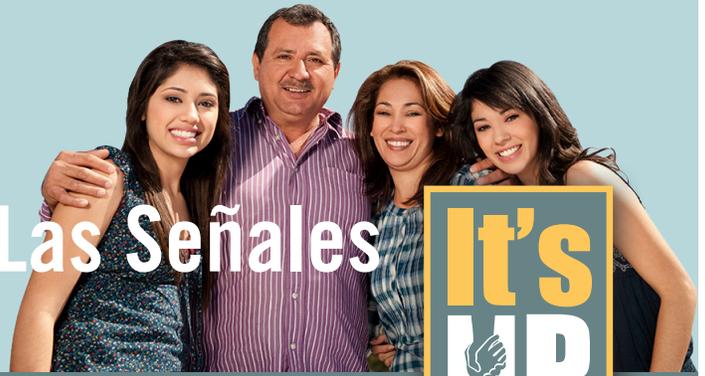


Estrés

Conozca Cuáles Son Las Señales



Todo pasamos por etapas estresantes. El estrés puede ser bueno en dosis pequeñas cuando le da un estallido de energía. Pero cuando tiene mucho estrés o cuando el estrés dura mucho tiempo esto puede afectar su cuerpo.

Si usted se siente abrumado por el estrés, usted no es el único. De hecho, una encuesta de los estadounidenses encontró que un tercio de las personas viven con estrés extremo. Relacione y conecte la forma como se siente y aprenda sobre los efectos que tiene el estrés sobre todo su cuerpo.

¡El estrés puede intoxicar a todo su cuerpo!

Cerebro y nervios

Dolores de cabeza, sentimientos de desesperación, falta de energía, tristeza, nerviosismo, enojo, irritabilidad, aumento o disminución del apetito, problemas para dormir, problemas de memoria, dificultad para concentrarse, problemas de salud mental (como ataques de pánico, ansiedad y depresión)

Piel

Acné y otros problemas de la piel

Músculos y articulaciones

Dolor y tensión en los músculos (especialmente en el cuello, los hombros y la espalda), mayor riesgo de una densidad ósea reducida

Corazón

Ritmo cardíaco más rápido, aumento de la presión sanguínea, mayor riesgo o colesterol alto y ataque cardíaco

Estómago

Nauseas, dolor estomacal, agruras, aumento de peso

Páncreas

Mayor riesgo de diabetes

Intestinos

Diarrea, estreñimiento y otros problemas digestivos

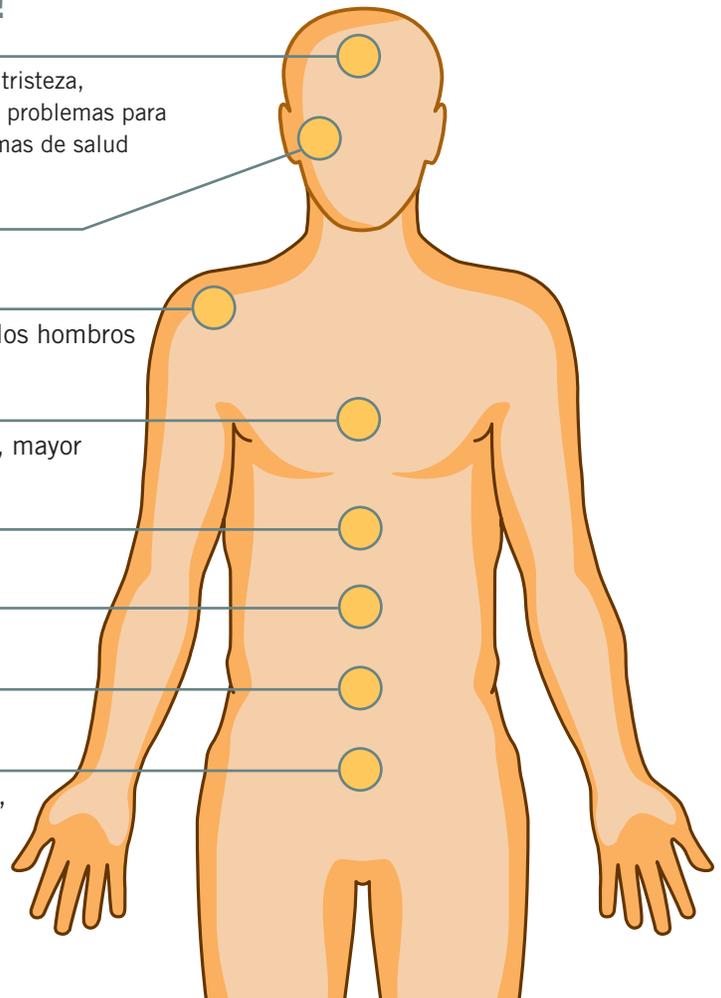
Sistema reproductivo

Para las mujeres: menstruaciones irregulares o más dolorosas, reducción del deseo sexual

Para los hombres: impotencia, baja producción de esperma, disminución del deseo sexual

Sistema inmunológico

Disminución de la habilidad del cuerpo para combatir o recuperarse de enfermedades



¿Está experimentando señales de estrés?

- Se siente enojado, irritable o se frustra fácilmente
- Se siente abrumado
- Hay cambios en su apetito
- Tiene problemas para concentrarse
- Se siente nervioso o ansioso
- Le cuesta mucho dormirse
- Tiene problemas con la memoria
- Se siente agotado por su trabajo
- Se siente como que no puede sobrepasar las dificultades en su vida
- Tiene problemas para desempeñarse en su trabajo o en su vida personal

Si usted tiene cualquiera de éstos síntomas es importante que se cuide usted mismo. A continuación incluimos unos pasos saludables a tomar para estar bien cuando esté estresado, por ejemplo comunicarse con sus seres queridos, dormir lo suficiente o ser físicamente activo.

Si usted se siente abrumado, si no es capaz de lidiar y sentirse bien hasta el grado que el estrés está afectando su vida diaria, entonces puede ser que tenga otra cosa diferente, como depresión o ansiedad. No lo deje pasar, contacte a su proveedor de atención de salud.

Si usted, algún conocido o ser querido necesita hablar con alguien o se encuentra en crisis y necesita ayuda inmediata, llame a la línea telefónica de **Acceso y Crisis marcando al (888) 724-7240**. Profesionales capacitados y con experiencia están disponibles las 24 horas al día, los 7 días de la semana para proporcionarle ayuda e información. Visite **www.Up2SD.org/es** para obtener más información.

¡Al tender la mano e iniciar una conversación, usted puede estar haciendo toda la diferencia para que un ser querido se recupere e incluso hasta salvar una vida!

Esta información es cortesía de Mental Health America. Esta publicación es posible a través de subsidios educativos sin restricción de Eli Lilly and Company, AstraZeneca, Bristol-Myers Squibb y Forest Laboratories, Inc.

La fotografía tiene propósitos meramente ilustrativos y las personas en la misma son modelos.