



¿Cómo puedo controlar el estrés?

Cuando hace cambios en su estilo de vida, puede tener un corazón más sano. Un mejor manejo de sus emociones podría ayudar porque algunas personas responden a ciertas situaciones de maneras que pueden causarles problemas de salud.

Por ejemplo, alguien que se siente presionado por una situación difícil puede comenzar a fumar o fumar más, comer en exceso y aumentar de peso. Encontrar maneras más satisfactorias de responder a la presión ayudará a proteger su salud.

¿Qué es el estrés?

El estrés es la respuesta de su cuerpo al cambio. Es algo muy individual. Una situación que alguien encuentre estresante tal vez no moleste a otra persona. Por ejemplo, una persona podría sentirse tensa mientras conduce, mientras que para otra conducir puede ser una fuente de relajación y alegría. Algo que causa miedo en algunas personas, como escalar rocas, podría ser divertido para otras.

No hay manera de decir que una cosa es "mala" o "estresante", porque cada persona es distinta. Además, no todo el estrés es malo. Hablar frente a un grupo o ver un juego reñido de fútbol puede ser estresante, pero también divertido. Sin un poco de estrés, la vida sería aburrida. La clave es manejar el estrés de manera apropiada, porque las respuestas poco saludables pueden llevar a problemas de salud en algunas personas.



¡El ejercicio le ayuda a no tener estrés! Le hace sentir más fuerte y saludable. Ayuda a controlar el peso y a que el corazón bombee mejor.

¿Cómo le hace sentir el estrés?

- Puede hacer que se sienta enojado, asustado, emocionado o desamparado.
- Puede llevar a hábitos como fumar, beber, comer en exceso o abusar de las drogas.
- Puede hacer que dormir sea difícil.
- Aunque su cuerpo sufra por el estrés, usted tal vez ni lo sienta.
- Puede hacer que su cabeza, cuello, mandíbula y espalda le duelan.

¿Cómo puedo enfrentarlo?

Los acontecimientos externos (como problemas con su jefe, prepararse para una mudanza o preocuparse por la boda de un hijo) pueden ser angustiantes. Pero recuerde que lo importante no es el factor externo, sino cómo usted reacciona por dentro. Usted no puede controlar todos los acontecimientos externos de su vida, pero puede cambiar cómo los maneja emocional y psicológicamente. Estas son algunas buenas maneras para enfrentarlo:

- Tome de 15 a 20 minutos al día para sentarse tranquilo, respirar profundamente y pensar en una imagen pacífica.
- Intente aprender a aceptar lo que no puede cambiar.

Usted no tiene que resolver todos los problemas de la vida. Hable de sus problemas y busque lo bueno en lugar de lo malo en las situaciones.

- Haga actividad física de manera regular. Haga lo que disfrute, como caminar, nadar, montar bicicleta o trotar para activar los músculos grandes. Librarse de la tensión en su cuerpo lo ayudará a sentirse mejor.
- Limite el alcohol, no coma en exceso y no fume.

¿Cómo puedo llevar una vida más relajada?

- Piense por adelantado sobre cosas que podrían angustiarse. Hay algunas cosas que puede evitar. Por ejemplo, pase menos tiempo con gente que le molesta o evite conducir durante las horas pico de tránsito.
- Piense sobre los problemas e intente resolverlos. Puede hablar con su jefe sobre las dificultades en el trabajo, hablar con su vecino si su perro le molesta u obtener ayuda cuando tiene demasiadas cosas que hacer.

- Cambie la manera en que responde a las situaciones difíciles. Sea positivo, no negativo.
- Aprenda a decir "no". No prometa demasiado.
- Permítase suficiente tiempo para hacer las cosas.

¿Dónde puedo obtener más información?

1. Hable con su médico, enfermera u otro profesional de atención de la salud. Si tiene enfermedad cardíaca o ha tenido un ataque cerebral, los miembros de su familia también podrían estar en mayor riesgo. Es muy importante que ellos hagan cambios ahora para disminuir sus riesgos.
2. Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visite americanheart.org para obtener más información sobre la enfermedad cardíaca.

3. Para más información sobre los ataques al cerebro, llame al 1-8884-STROKE (1-888-478-7653) o visítenos en StrokeAssociation.org.

Tenemos muchas otras hojas de datos y libritos educativos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir sus riesgos, manejar su enfermedad o cuidar de un ser querido.

El conocimiento es poder, así que ¡Aprenda y Viva!

¿Tiene preguntas o comentarios para su médico?

Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su médico. Por ejemplo:

¿Cómo pueden ayudarme mis amigos y mi familia?

Su contribución a American Heart Association apoya la investigación que permite que publicaciones como esta sean posibles.

Los datos estadísticos de esta hoja estaban actualizados en el momento de su publicación. Para obtener los últimos datos estadísticos, consulte las cifras estadísticas actualizadas de enfermedad cardíaca y ataques cerebrales en americanheart.org/statistics.

