Obesidades

6 MANERAS

de afrontar el estrés crónico

Un poco de estrés es positivo.

Hace que nuestro cuerpo:

- Libere **adrenalina**, para realizar tareas y resolver problemas.
- Libere **cortisol**, que nos prepara para la lucha o la huida.

Pero, el
ESTRÉS CRÓNICO
es constante, prolongado, debilitante
y **tiene consecuencias graves.**

Obesidades

Obesidades

Hacer algunos cambios que nos ayuden a evitar el estrés crónico y también a manejar sus consecuencias,
no es fácil
pero es **muy necesario.**

Y es posible con estas recomendaciones:

Obesidades

1

ESTABLECE LÍMITES

- Haz una lista de todos los compromisos que te abruman.
- Identifica y **prioriza** las tareas que consideras absolutamente necesarias y reduce o elimina las no indispensables.
- **No** aceptes más compromisos hasta que sientas que tu estrés está bajo control.

Obesidades

2

RECURRE A TU SISTEMA DE APOYO

- Ponte en contacto con amigos o familiares con los que tengas una relación **cercana** y agradable.
- Hazles saber que estás pasando por un momento difícil.

No hay necesidad de afrontar los momentos duros de la vida en soledad

Obesidades

3

HAZ UN COMPROMISO CON TU SALUD

- Elige **una** conducta.
- Da pequeños pasos para reforzar tu salud: **la vas a necesitar**.
- Dale prioridad a lo que comes (que te mantenga sano) y a la actividad física (un paseo puede reducir la ansiedad).

Obesidades

4

MEJORA TU CALIDAD DE SUEÑO

- Acuéstate a la **misma hora** todos los días.
- **Elimina** distracciones (TV, compu, celular), cuida la temperatura y luz.
- Empieza a relajarte 1-2 horas antes de irte a dormir.
- **Escribe** tus preocupaciones antes de irte a la cama.

Dormir entre 6 y 9 horas es la medida adecuada

Obesidades

5

ESFUÉRZATE POR TENER UNA ACTITUD POSITIVA

- Procura ver los problemas como **oportunidades.**
- No intentes manejar las cosas a la perfección.
- Establece expectativas más **realistas y razonables.**
- Las circunstancias difíciles se pueden solucionar... **o aceptar.**

Obesidades

6

BUSCA AYUDA PROFESIONAL

- Si sigues sintiéndote abrumado, desesperanzado o tienes problemas para seguir adelante, consulta a un **profesional de la salud mental** (psicólogo o psiquiatra).
- Ellos te pueden ayudar a desarrollar estrategias para manejar el estrés.

Prueba realizar estos cambios de conducta... te sorprenderá ver cómo te ayudan a mejorar tu salud en general

6 maneras de afrontar el estrés crónico

Estar constantemente en un estado de estrés altera nuestra mente y cuerpo, pudiendo generar consecuencias graves como ansiedad, depresión, insomnio, cardiopatías, dolores musculares, problemas digestivos y obesidad.

Si ponemos atención, podemos responder diferente a los periodos de estrés prolongados. La Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés) propone un plan de acción que nos puede permitir afrontar el estrés de manera adecuada, aliviando la tensión mental y física mediante algunos cambios de conducta y de perspectiva.

Llévalas a la práctica y revisa si te ayuda a que el estrés no domine tu vida.

Fuente:
-APA. Stress won't go away? Maybe you are suffering from chronic stress [Internet]. American Psychological Association. 2019 Oct [citado 5 julio 2023]. Disponible en: https://www.apa.org/topics/stress/chronic?utm_source=linkedin&utm_medium=social&utm_campaign=apa-stress&utm_content=chronic-stress