

## PASOS DE ACCIÓN

Practicar hábitos saludables puede ayudarte a sobrellevar los factores estresantes de la vida.

- ✓ Programe una cita con su proveedor de atención primaria
- ✓ Considerar un consejero individual o grupos de apoyo
- ✓ Habla con personas en las que confías para obtener apoyo y aliento
- ✓ Desenchufar y desenrollar (respira, estirar, meditar)
- ✓ Comer sano, limitar la cafeína, descansar, hacer ejercicio regularmente
- ✓ Conoce tus límites, prioriza las tareas y no tengas miedo de decir que no
- ✓ Tómate un descanso cuando te sientas estresado
- ✓ Aprender a practicar la atención plena, estar presente y consciente de tus sentidos, ser intencional con tus pensamientos y acciones
- ✓ Evitar el consumo excesivo de alcohol, tabaco y sustancias

Por favor, si se siente suicida, no dude en llamar al 911 o ir a un centro de atención urgente o a la sala de emergencias del hospital para obtener asistencia inmediata.

## RECUERDA

No hay duda de que la vida a veces puede ser difícil. Pero no tienes que vivir con estrés todo el tiempo o lidiar con él por tu cuenta. Póngase en contacto con su proveedor de atención médica o con un consejero para obtener ayuda.

¿Qué pasos tomarás hoy para estar bien y tener una vida llena?



Autoevaluación del estrés  
Salud y Bienestar

# Autoevaluación del estrés

Imagina lo agradable, feliz y productiva podría ser la vida sin la fuerte, abrumada presencia del estrés.

El estrés es la forma en que tu cuerpo se sabe que algo necesita atención o acción.

El estrés es cualquier tipo de cambio que causa tensión físico o emocional. En pequeñas cantidades, el estrés tiene un propósito. Tu cuerpo está diseñado para protegerte de peligro y suelta de productos químicos y hormonas para ayudar a la respuesta de "lucha o huida." Pero viviendo con el estrés por tiempo largo puede tener un impacto en su salud general.

### ESTRÉS VERSUS ANSIEDAD

Los síntomas de estrés y ansiedad se superponen de muchas maneras y a menudo ocurren al mismo tiempo. Sin embargo, hay una diferencia. El estrés es la reacción del cuerpo a factores externos, como el trabajo, la escuela, las dificultades financieras, etc. La ansiedad es una sensación constante de preocupación y puede no estar relacionada con ningún evento específico. Estos pueden ocurrir al mismo tiempo y tienen síntomas físicos similares como el instinto de "huir o luchar", un corazón acelerado y dificultad para dormir.

### PREGUNTAS

¿Estás luchando con el estrés crónico? Círculo S o N para ver si tus sentimientos requieren una mirada más cercana.

- S  N ¿Sientes miedo o nerviosismo durante todo el día?
- S  N ¿Estás ansioso por muchas cosas diferentes?
- S  N ¿Es difícil controlar tu preocupación?
- S  N ¿Es difícil relajarse?
- S  N ¿Sientes te molestas fácilmente?
- S  N ¿Tu ansiedad te impide hacer las cosas que quieres hacer?

Si has respondido sí a varias de estas preguntas, es posible que estés luchando con el estrés.

### TIPOS DE ESTRÉS

De acuerdo con el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (5th ed.; DSM-5-TR; American Psychiatric Association, 2022), Hay varias respuestas a los factores estresantes, incluyendo el trastorno de ajuste con estado de ánimo ansioso, el trastorno de ansiedad generalizada, la ansiedad social, el trastorno de pánico y el trastorno de estrés agudo.

#### Trastorno de ajuste con estado de ánimo ansioso

La dificultad continua para adaptarse a los principales factores estresantes, especialmente después de 3 meses. Esto puede venir con un "estado de ánimo ansioso", lo que significa que si bien hay una lucha con la alta ansiedad, no cumple con los criterios para otro.

#### Trastorno de ansiedad generalizada

Una sensación general de miedo o preocupación por muchas cosas diferentes.

#### Ansiedad social o fobia social

Un miedo abrumador y una sensación de preocupación directamente asociados con las interacciones sociales, como ir a una fiesta o hablar en público.

#### Trastorno de ansiedad

Experimentar ataques de pánico repentinos y frecuentes - reacciones físicas al miedo intenso, como dificultad para respirar, ritmo cardíaco y sudoración - no desencadenados por un evento específico.

#### Trastorno de estrés agudo

Diagnosticado dentro de un mes de un evento traumático basado en síntomas como aumento de la irritabilidad, ataques de pánico frecuentes, dificultad para dormir/aumento de las pesadillas y mal humor. Si los síntomas persisten más tiempo, esto podría ser trastorno de estrés posttraumático (PTSD).