

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).