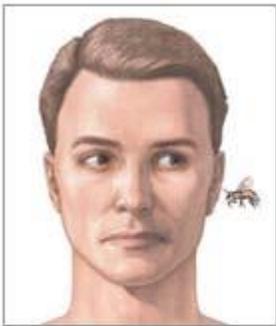


## El estrés y su salud

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.

El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud.



La causa del estrés es la presencia de un "factor estresante"



La ansiedad es el estrés que continúa después de que el factor estresante ha desaparecido



### Consideraciones

El estrés es un sentimiento normal. Hay dos tipos principales de estrés:

- **Estrés agudo.** Este es estrés a corto plazo que desaparece rápidamente. Puede sentirlo cuando presiona los frenos, pelea con su pareja o esquía en una pendiente. Esto le ayuda a controlar las situaciones peligrosas. También ocurre cuando hace algo nuevo o emocionante. Todas las personas sienten estrés agudo en algún momento u otro.

- Estrés crónico. Este es el estrés que dura por un período de tiempo prolongado. Usted puede tener estrés crónico si tiene problemas de dinero, un matrimonio infeliz o problemas en el trabajo. Cualquier tipo de estrés que continúa por semanas o meses es estrés crónico. Puede acostumbrarse tanto al estrés crónico que no se dé cuenta que es un problema. Si no encuentra maneras de [controlar el estrés](#), este podría causar problemas de salud.

## EL ESTRÉS Y SU CUERPO

Su cuerpo reacciona ante el estrés al liberar hormonas. Estas hormonas hacen que su cerebro esté más alerta, causar que sus músculos se tensionen y aumentar su pulso. A corto plazo, estas reacciones son buenas porque pueden ayudarle a manejar la situación que causa el estrés. Esta es la manera en que su cuerpo se protege a sí mismo.

Cuando tiene estrés crónico, su cuerpo se mantiene alerta incluso cuando no hay peligro. Con el tiempo, esto le pone en riesgo de problemas de salud, incluyendo:

- [Presión arterial alta](#)
- [Insuficiencia cardíaca](#)
- [Diabetes](#)
- [Obesidad](#)
- [Depresión](#) o ansiedad
- Problemas de la piel, como [acné](#) o [eczema](#)
- Problemas menstruales

Si usted ya tiene una condición de salud, el estrés crónico puede hacer que sea peor.

## SIGNOS DE DEMASIADO ESTRÉS

El estrés puede causar muchos tipos de síntomas físicos y emocionales. Algunas veces posiblemente no se dará cuenta de que estos síntomas son ocasionados por el estrés. Aquí hay algunos signos de que el estrés le puede estar afectando:

- Diarrea o estreñimiento

- Mala memoria
- Dolores y achaques frecuentes
- Dolores de cabeza
- Falta de energía o concentración
- Problemas sexuales
- Cuello o mandíbula rígidos
- Cansancio
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Malestar de estómago
- Uso de alcohol o drogas para relajarse
- Pérdida o aumento de peso

### Causas

Las causas del estrés son diferentes para cada persona. Usted puede tener estrés a causa de buenos desafíos y también a causa de los malos. Algunas fuentes comunes de estrés incluyen:

- Casarse o divorciarse
- Empezar un nuevo empleo
- La muerte de un cónyuge o un familiar cercano
- Despido
- Jubilación
- Tener un bebé
- Problemas de dinero
- Mudanza
- Tener una enfermedad grave
- Problemas en el trabajo

- Problemas en casa



La preocupación o ansiedad excesiva sobre asuntos diversos que se prolonga por seis meses o más puede señalar la presencia del trastorno generalizado de ansiedad

 ADAM.

#### Cuándo contactar a un profesional médico

Llame a su proveedor de atención médica si se siente abrumado por el estrés o si está afectando su salud. Llame también a su proveedor si observa síntomas nuevos o inusuales.

Las razones por las cuales usted posiblemente necesite buscar más ayuda son:

- Tiene sensaciones de pánico, como vértigo, respiración rápida o latidos cardíacos acelerados.
- Es incapaz de trabajar o desempeñarse en la casa o en su trabajo.
- Tiene miedos que no puede controlar.
- Está teniendo recuerdos de un evento traumático.

Su proveedor podría referirlo a un proveedor de atención de salud mental. Puede hablar con este profesional acerca de sus sentimientos, lo que parece hacer que su estrés empeore o mejore, y por qué cree que tiene este problema. Usted también puede trabajar en la construcción de formas para reducir el estrés en su vida.

Si usted o alguien que conoce está pensando en el suicidio, llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org). También puede llamar al 1-800-273-8255 (1-800-273-TALK). La Línea de vida para crisis y suicidio 988 proporciona apoyo gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en cualquier momento del día o de la noche.

También puede llamar al 911 o al número local de emergencias o vaya a la sala de emergencias del hospital. NO se demore.

Si conoce a alguien que haya intentado suicidarse, llame al 911 o al número local de emergencias de inmediato. NO deje sola a la persona, incluso después de haber llamado para pedir ayuda.

#### Nombres alternativos

Ansiedad; Estrés; Tensión; Recelo; Sentirse nervioso; Nerviosismo

#### Referencias

Ahmed SM, Hershberger PJ, Lemkau JP. Psychosocial influences on health. In: Rakel RE, Rakel DP, eds. *Textbook of Family Medicine*. 9th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2016:chap 3.

National Institute of Mental Health website. I'm so stressed out! fact sheet. [www.nimh.nih.gov/health/publications/so-stressed-out-fact-sheet](https://www.nimh.nih.gov/health/publications/so-stressed-out-fact-sheet). Accessed August 17, 2022.

Freedland KE, Carney RM, Lenze EJ, Rich MW. Psychiatric and psychosocial aspects of cardiovascular disease. In: Libby P, Bonow RO, Mann DL, Tomaselli GF, Bhatt DL, Solomon SD, eds. *Braunwald's Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine*. 12th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2022:chap 99.

Ultima revisión 4/30/2022

Versión en inglés revisada por: Fred K. Berger, MD, addiction and forensic psychiatrist, Scripps Memorial Hospital, La Jolla, CA. Also reviewed by David C. Dugdale, MD, Medical Director, Brenda Conaway, Editorial Director, and the A.D.A.M. Editorial team.

Traducción y localización realizada por: DrTango, Inc.



