

## Control de estrés.

### Síntomas de estrés: consecuencias en tu cuerpo y en tu conducta

[Escrito por el personal de Mayo Clinic](#)

Los síntomas de estrés pueden estar afectando tu salud, aunque no lo sepas. Puedes culpar a la enfermedad de ese molesto dolor de cabeza, de tus problemas para dormir, de sentirte indispuesto o de tu falta de concentración en el trabajo. Pero es posible que el estrés sea realmente la causa.

### Efectos comunes del estrés

Los síntomas del estrés pueden afectar el cuerpo, los pensamientos y sentimientos, y el comportamiento. Conocer los síntomas habituales del estrés puede ayudarte a controlarlos. El estrés no controlado puede derivar en muchos problemas de salud, como presión arterial alta, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, obesidad y diabetes.

### Efectos comunes del estrés

Sobre el cuerpo	Sobre el estado de ánimo	Sobre el comportamiento
Dolor de cabeza	Ansiedad	Comer en exceso o no comer lo suficiente
Tensión o dolor muscular	Desasosiego	Arrebatos de ira
Dolor en el pecho	Falta de motivación o concentración	Abuso de drogas o alcohol
Fatiga	Problemas de memoria	Consumo de tabaco

## Efectos comunes del estrés

Sobre el cuerpo	Sobre el estado de ánimo	Sobre el comportamiento
Cambios en el deseo sexual	Sentirse abrumado	Evitar a los amigos y quedarse en casa
Malestar estomacal	Malhumor o ira	Hacer ejercicio con menos frecuencia
Problemas de sueño	Depresión o tristeza	
Enfermarse con mayor facilidad debido a un sistema inmunitario más débil		

## Ponte en movimiento para controlar el estrés

Si tienes síntomas de estrés, tomar medidas para controlarlo puede beneficiar mucho tu salud. Echa una mirada a consejos para el posible manejo del estrés. Por ejemplo:

- Realiza una actividad física regular la mayoría de los días de la semana.
- Practica técnicas de relajación. Prueba la respiración profunda, la meditación, el yoga, el taichí o los masajes.
- Mantén el sentido del humor.
- Pasa tiempo con la familia y los amigos.
- Reserva tiempo para tus aficiones. Lee un libro, escucha música o sal a pasear. Dedica tiempo a las cosas que te entusiasman.
- Escribe un diario.

- Duerme lo suficiente.
- Sigue una alimentación sana y equilibrada.
- No consumas tabaco, alcohol ni sustancias ilegales.

Intenta encontrar formas activas de controlar el estrés. Controlar el estrés de forma inerte, sin movimiento, puede parecer relajante, pero quizá hagan que el estrés aumente con el tiempo. Por ejemplo, ver la televisión, conectarse a Internet o jugar a videojuegos.

### **Cuándo pedir ayuda**

Si no estás seguro de que el estrés sea la causa, o si has tomado medidas para controlarlo y sigues teniendo síntomas, consulta al proveedor de atención médica. Es posible que tu proveedor de atención médica quiera verificar si hay otras posibles causas. O bien, piensa en acudir a un consejero o terapeuta, que puede ayudarte a encontrar las fuentes de tu estrés y a aprender nuevos medios para afrontar situaciones difíciles. Si te preocupa hacerte daño, llama al 911 o a una línea directa para prevención del suicidio.

Además, busca ayuda de emergencia de inmediato si tienes dolor en el pecho, sobre todo si también tienes falta de aliento; dolor de mandíbula, espalda, hombros o brazos; sudoración; mareos o náuseas. Estos pueden ser signos de advertencia de un ataque cardíaco y no simples síntomas de estrés.

