

# Maneras de manejar el estrés

Es común reaccionar sintiendo estrés después de un desastre. Pero el estrés puede dificultar la recuperación. El estrés excesivo puede incluso dañar la salud de la persona.

Para superar la situación y seguir adelante es importante aprender maneras saludables para controlar el estrés. Cada persona responde de manera diferente al estrés. No existe un solo método para el control de estrés que funciona para todos y en todas las situaciones. Pero existen muchas formas diferentes para controlar el estrés. Aquí están algunos métodos que tal vez funcionen para usted:

## Conéctese con otras personas.

Busque la compañía de sus familiares y amigos. Un sistema de apoyo fuerte ayudará a protegerlo de los efectos del estrés.

Si usted u otros están enfermos, utilice el teléfono o el correo electrónico para limitar el contacto personal.

Hable con alguien en el cual confía.

Encuentre a un proveedor de servicios para la salud mental o el apoyo basado en la fe.

## Concéntrese en lo positivo.

Tómese un momento para pensar en las cosas buenas que tiene en su vida.

## Descanse lo suficiente.

Trate de dormir ocho horas cada noche. El sueño recarga la energía de su mente y de su cuerpo. El cansancio puede dificultarle la capacidad de pensar con claridad. También puede aumentar la probabilidad de sufrir un accidente.

## Haga algo que disfruta todos los días.

Tómese tiempo para realizar actividades que le dan alegría. (Por ejemplo, salga a caminar, haga jardinería, juegue con una mascota, toque un instrumento musical, lea un buen libro, etc.)

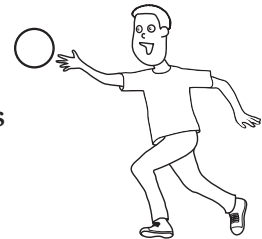
## Use métodos de relajación.

Practique métodos de relajación. La respiración lenta y profunda, la relajación muscular, la meditación, el yoga, el estiramiento y el escuchar música suave son ejemplos de actividades que ayudan a disminuir el estrés.

Para algunas personas puede ser muy útil utilizar métodos de relajación basados en la fe.

## Haga ejercicio con regularidad.

Tómese tiempo para hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio, tres veces por semana. La actividad física cumple una función clave en la reducción y prevención del estrés. Evite usar el gimnasio si usted u otras personas están enfermas.



## Consuma comida saludable.

Consuma una dieta balanceada alta en frutas y vegetales frescos, comidas con trigo integral y bajas en grasas, sal y azúcar.

Consuma cafeína y azúcar en moderación.

Evite el alcohol, los cigarrillos y las drogas.