



Enero: Estrés

-Lo que los cuidadores necesitan saber-

¿Qué debo saber?

El estrés es la respuesta física y/o mental a una causa externa. El estrés puede tener una duración limitada, como la preocupación antes de una cita o evento próximo. Algunos factores estresantes pueden persistir por períodos de tiempo muy largos, como afrontar cambios en la vida debido al COVID-19 o estrés financiero. A veces, pequeñas dosis de estrés pueden ayudarnos a encontrar la motivación que necesitamos para cumplir con una fecha límite o completar una tarea. Sin embargo, cuando el estrés llega a un punto que nos impide cumplir con los deberes, afecta nuestro estado de ánimo con regularidad y no desaparece, puede que sea el momento de analizarlo más de cerca.

¿Es estrés o ansiedad?

El estrés y la ansiedad pueden parecer muy similares, pero prestar atención a cómo afectan su vida puede ayudarlo a decidir el mejor curso de acción a seguir. Entonces, ¿cuál es la diferencia entre estrés y ansiedad?

Estrés	Ambas (Estrés y Ansiedad)	Ansiedad
Desaparece una vez que se resuelve la situación. Puede ser positivo o negativo.	<ul style="list-style-type: none"> • Preocupación excesiva • Inquietud • Tensión • Dolores de cabeza o dolor corporal • Hipertensión • Pérdida de sueño • Irritabilidad 	Sensación persistente de tensión o temor que no desaparece e interfiere con la forma en que vives tu vida. Es constante, incluso si no existe una causa externa inmediata.

Como manejar el estrés

Reconocer cómo se siente y qué lo causa es un gran primer paso. A veces no podemos controlar las cosas que causan nuestro estrés, pero sí podemos controlar nuestra respuesta. Hacer cambios en nuestra vida diaria puede ayudarnos a controlar el estrés y ser un modelo a seguir para nuestras familias.

- Limitar el consumo de cafeína.
- Incorpora movimiento, ejercicio o tiempo al aire libre en tu día.
- Trate de mantener un horario de sueño regular.
- Póngase en contacto con amigos o familiares para obtener apoyo.
- Si sus síntomas son abrumadores o no desaparecen, puede ser el momento de hablar con su médico o con un profesional de salud mental.