

¿Qué es el estrés?

El estrés puede ser una reacción a una situación efímera, como estar atorado en el tráfico. O bien, puede durar mucho tiempo, si usted está afrontando problemas de relación, otras situaciones graves o la muerte de un cónyuge. El estrés se convierte en peligroso cuando interfiere con su capacidad para vivir una vida normal durante un período extendido.

¿Qué es el estrés laboral?

El estrés laboral puede definirse como las respuestas físicas y emocionales dañinas que ocurren cuando los requisitos del trabajo no coinciden con las capacidades, recursos o necesidades del trabajador.¹

En el veloz mundo de hoy, parece que el estrés se ha convertido en un estilo de vida. Los hombros pueden tensarse, su espalda se puede lesionar, y usted podría tornarse irritable, enojado o puede no concentrarse. Las presiones y las demandas de la vida se originan en el trabajo, relación y otras responsabilidades.

Tipos de estrés

Eustrés: muchos lo conocen como estrés positivo o bueno. Este tipo de estrés puede sentirse agradable y/o gratificante después de que la situación estresante pase.

Distrés: se conoce como estrés negativo. La mayoría de las personas atribuyen su propio estrés al distrés. El estrés negativo puede ser crónico o agudo.

- **Estrés agudo:** este tipo de dificultad es muy intensa cuando ocurre pero desaparece después de que pasa el evento. Un ejemplo de estrés agudo es si usted es detenido por un oficial de policía mientras conduce, usted puede comenzar a sudar y notar un aumento sustancial de la frecuencia cardiaca. Después de que el oficial de policía se va, usted comienza a sentirse normal nuevamente.
- **Estrés crónico:** este tipo de dificultad es menos intensa, pero por lo general dura por un largo período de tiempo. Un ejemplo de estrés crónico es si está afrontando la presión de la tarjeta de crédito. Usted puede sentir un aumento en los dolores de cabeza y tener dificultad para dormir durante la noche. Estos cambios físicos tienen un costo en su salud y bienestar.

¿Qué hace el estrés en el cuerpo?

El estrés causa cambios físicos y químicos en su cuerpo. Cuando usted está bajo estrés todos sus sentidos están en alerta máxima.

1. www.cdc.gov/niosh/docs/99-101

En 2012, el 80% de los estadounidenses informó que su nivel de estrés aumentó en el año pasado. Los factores de estrés incluyen el dinero (69%), el trabajo (65%) y la economía (61%).²

Los cambios físicos en su cuerpo incluyen:

- Cambios en la tensión arterial.
- Aumento de la respiración.
- Mayor sudoración.
- Aumento del ritmo cardíaco.
- Dilatación de pupilas.

Estos cambios físicos son parte de la respuesta de “**lucha o huída**”. Esta es una respuesta natural e instintiva que tiene la intención de protegernos de las amenazas para sobrevivir.

La respuesta de **huída** actúa como una reacción a los temores y la preparación del cuerpo para evitar u ocultarse de la situación. Su cuerpo reacciona al estrés de la misma manera.

La respuesta de **lucha** aumenta la adrenalina y prepara al cuerpo para protegerse o defenderse a sí mismo. El cuerpo queda alerta hasta que el peligro o estrés pasa y luego se vuelve a un estado de calma. Si los niveles de estrés continúan, el cuerpo se queda activo, lo que puede causar problemas. Cuando el organismo ya no tiene la energía para adaptarse y continuar haciéndolo, el mismo se agota.

Síntomas de estrés

Los efectos del estrés pueden ser tanto físicos como emocionales. Si usted cree que puede estar experimentando demasiado estrés, a continuación hay algunos síntomas a los que debe estar atento:

- Dificultad para dormir.

- Problemas de digestión.
- Dolores de cabeza con tensión, dolores de espalda, dolores de estómago u otras molestias físicas.
- Aumento en la presión arterial.
- Ansiedad.
- Incremento del uso de alcohol o drogas, incluyendo el fumar cigarrillos.
- Cambio en los hábitos alimenticios (comer de menos o de más).
- Aislamiento.
- Irritabilidad.

Comuníquese con nosotros

Su programa le proporciona acceso a las herramientas y otros recursos en línea o llámenos directamente para hablar con un asesor profesional que está disponible todos los días, en cualquier momento, para proporcionar asistencia confidencial sin costo alguno para usted.

Recursos

Instituto Nacional de Salud Mental

www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml

Asociación Americana de Psicología

www.APA.org/temas/estrés

2. Encuesta 2013 en línea Estrés en los Estados Unidos a 2.030 estadounidenses adultos de 18 años de edad y mayores por Harris Interactive para la Asociación Americana de Psicología.

Este documento es solo para información. No pretende dar asesoramiento médico. No se debe utilizar para sustituir una visita a un proveedor de salud. Magellan no avala otros recursos que se puedan mencionar aquí.