

# Control del estrés

Stress Management

Patient Education: Side Effect and Symptom Management Series



El estrés es la sensación de tensión o tirantez de su mente o cuerpo. Cada persona siente el estrés de diferente manera. Usted puede tener dolor de cabeza o sentirse muy cansado cuando está estresado. También puede sentirse confundido, triste y muy preocupado. El estrés también puede afectar la forma de actuar cuando está con otras personas. Usted puede notar que arremete a los demás con facilidad o que no quiere pasar el rato con otras personas.

## ¿Cuáles son las causas del estrés?

La sensación de estrés es una reacción normal del cuerpo a algún tipo de cambio o evento. Hay 2 tipos de estrés.

El tipo de estrés que tiene dependerá de lo que cause el estrés:

1. La **angustia** es un tipo de estrés incómodo. Usted puede sentir angustia cuando le resulta difícil lidiar con un evento o un cambio. Es posible que sienta angustia luego de una lesión u hospitalización.
2. El **estrés-bueno** es el estrés causado por algo que usted considera positivo. Usted puede sentirlo cuando empaca para irse de vacaciones o planea una boda.

## ¿Qué puedo hacer para reducir el estrés?

Es normal y, a veces, incluso bueno sentir estrés, pero tener mucho estrés durante un largo período de tiempo puede ser perjudicial. Es importante encontrar maneras de reducir el estrés para que su cuerpo pueda volver a la normalidad.

**Hay varias formas de controlar el estrés. Coménteles a su equipo si tiene estrés y hable sobre las técnicas que puede poner en práctica para reducirlo:**

- Escribir un diario
- Escuchar música
- Hacer un deporte o ejercicio físico.
- Hacer algo que le da placer, como un pasatiempo.
- Jugar con su mascota.
- Practicar destrezas que le pueden ayudar a relajarse:
  - Respiración diafragmática;
  - Visualización guiada;
  - Relajación autógena;
  - Relajación muscular progresiva.



**Llame al miembro del equipo de UNC Recreational Therapy and Child Life para cualquier pregunta.**

**919-966-4131**

01/13; 4.3; HDF3680