



KAISER PERMANENTE®

Tensión

(Stress)

La tensión es la reacción natural del cuerpo ante los sentimientos de carácter fuerte. Pueden ser sentimientos positivos tales como la expectativa o la emoción, o pueden ser sentimientos negativos, tales como la ira, la preocupación, o la presión por situaciones de la vida. Normalmente, los síntomas de tensión desaparecen cuando pasa la situación tensionante. Por ejemplo, si usted tiene que dar una charla en público, puede que sienta síntomas de tensión o miedo de aparecer en público, pero estas sensaciones de tensión desaparecerán tan pronto como haya acabado de hablar.

No obstante, algunas situaciones de tensión pueden durar por períodos extendidos de tiempo, tal como ocurre con los problemas laborales, matrimoniales, familiares o monetarios. Y en algunas ocasiones, aun cuando la situación de tensión termina, lo que usted siente por causa de esta situación continúa. Cuando este tipo de "tensión crónica" ocurre, el cuerpo tiene muy poco tiempo para recuperarse. Pueden aparecer entonces enfermedades relacionadas con el agotamiento y la tensión.

La gente reacciona ante la tensión de diferentes maneras. Algunos pueden tener una respuesta positiva, viendo la tensión como una motivación para tomar un tipo de acción o para practicar algunos cambios. Otros, pueden sentirse agobiados y beber fuertemente, abusar de las drogas, fumar sin parar o simplemente alejarse de todo, volverse irritables e inaccesibles. Los síntomas físicos pueden incluir dolor de cabeza, rigidez en el cuello, dolor de espalda, palmas sudorosas o malestar estomacal. Es importante no dejar que la tensión se apodere de la vida de uno de esta manera.

Para prevenir la tensión crónica, piense en las formas en que podría cambiar las situaciones que originan la tensión. Por ejemplo, si la causa es su trabajo, puede considerar cambiar lo que le toca hacer, la sección donde trabaja e incluso de trabajo. Si se da cuenta de que no puede evitar la causa de su tensión, aún puede tomar ciertos pasos para reducir la tensión.

Éstas son diez sugerencias que le podrían ayudar:

- 1.) No use drogas ni alcohol como mecanismo para reducir las sensaciones de tensión. Aunque las drogas o el alcohol tal vez puedan encubrir la tensión momentáneamente, a largo plazo no la pueden reducir. Además pueden formar un hábito, esto sin mencionar las enfermedades que de por sí pueden causar. Incluso el sobre uso de la cafeína puede dificultar el manejo de la tensión.
- 2.) Disipe la tensión a través de actividades físicas, tales como el ejercicio o la jardinería.
- 3.) Discuta sus preocupaciones con un amigo, un familiar, un profesor, un clérigo o un profesional de la salud mental.
- 4.) Duerma lo suficiente y descanse para ayudarle al cuerpo a relajarse y recuperarse.
- 5.) Mantenga el equilibrio entre el trabajo y la recreación, de modo que pueda evitar la tensión que proviene de concentrarse demasiado en un solo aspecto de la vida.
- 6.) Salga y socialice con otras personas en vez de quedarse por su cuenta, pensando en sus problemas.
- 7.) Haga algo por los demás. Esto le alejará la mente de sus propios problemas y también le ayudará a sentirse mejor acerca de usted mismo.
- 8.) Haga una cosa a la vez. Evite la sensación de sentirse inútil por pensar que tiene que hacer todo al mismo tiempo, y ataque y resuelva sólo un problema a la vez.
- 9.) Aprenda a aceptar lo que no pueda cambiar. Si el problema se encuentra ahora fuera de su control, trate de aceptarlo de la mejor manera posible o de alejarse del mismo.
- 10.) Practique alguna técnica de relajación, tal como la relajación progresiva de los músculos o escuche y siga una cinta de audio sobre la reducción de la tensión.

Si sigue estas sugerencias, puede evitar la tensión crónica, así como el agotamiento y el mal asociado con el mismo. También podrá hacerle frente de una manera más apropiada a la tensión cotidiana que cada uno encuentra rutinariamente.



Para mayor información confiable sobre temas de salud:

- Entre al sitio de internet exclusivo para miembros en www.kaiserpermanente.org/california, y cliqué el boton que dice "Kaiser Permanente Members Only"
- Visite el Centro de Educación para la Salud en su establecimiento local de Kaiser Permanente.
- Consulte su copia de "La Salud en Casa: Guía Práctica de Healthwise y Kaiser Permanente.
- Escuche los mensajes del Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.

Para conseguir una copia gratis del "La Salud en Casa" o del "Directorio del Teléfono de la salud," llame al 1-800-464-4000.

Esta información no se presenta con la intención de diagnosticar problemas de salud o en lugar del cuidado médico profesional. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, por favor, consulte con su doctor o con su proveedor de salud.

© 1998, The Permanente Medical Group, Inc.

REGIONAL HEALTH EDUCATION

6317s