

## Conoce cinco hábitos que te pueden ayudar a aliviar el estrés

Durante 2021, aprox. 45,9% de los chilenos presentó cambios en su estado de ánimo, asociados con el estrés. Este 2022, aprender a aliviar el estrés puede ayudarlo a cuidar su salud y bienestar a largo plazo

**E**l estrés es una reacción psicológica y física normal ante las exigencias. Todas las personas pueden sentirse estresadas o ansiosas en algún momento de su vida, y esto puede ser un factor positivo cuando los motiva a desempeñarse bien. Sin embargo, cuando se mantienen altos niveles de estrés por un tiempo prolongado, puede afectar sus relaciones interpersonales, su salud y su calidad de vida.

De acuerdo al estudio "Termómetro de la Salud Mental en Chile" realizado por la ACHS y la UC, durante 2021 un 45,9% de los chilenos presentó cambios en su estado de ánimo, asociados con el estrés. Mayo Clinic, explica que existen diversos factores que pueden desencadenar estrés, tales como comenzar un nuevo año, presión laboral, problemas de pareja, preocupaciones económicas, casarse, cambiar de casa, entre otras.

Cualquier cambio en la vida puede ser un desencadenante de estrés y los efectos del mismo pueden presentarse de diversas maneras: físicos (tales como dolor de cabeza, tensión muscular, fatiga, problemas de sueño), emocionales (como la ansiedad, inquietud, irritabilidad, depresión y falta de motivación) y de comportamiento (consumo excesivo de comida, aislamiento social, sedentarismo, arrebatos de ira)<sup>2</sup>.

"Identificar los factores desencadenantes de estrés puede ayudar a pensar en estrategias para combatirlo y evitar sus efectos. Es fundamental incorporar hábitos saludables en el día a día que lo ayuden a aliviar el estrés y la ansiedad, ya que de esta forma estará cuidando su salud a largo plazo", comenta la Dra. Lorena Galeotti. Directora Médica de Abbott.



Existen muchas maneras de manejar el estrés, algunas de ellas son:

**Practicar ejercicios de relajación:** Cuando siente estrés, su cuerpo responde liberando hormonas que aumentan su presión arterial y su frecuencia cardíaca, esto se denomina respuesta al estrés. "Las técnicas de relajación como realizar respiraciones profundas, meditar y practicar yoga, pueden ayudar a disminuir la respuesta del estrés en el organismo", comenta la Dra. Galeotti.

**Realizar actividad física al menos 30 minutos al día:** Diversos estudios científicos han demostrado que caminar es una de las mejores terapias para tratar la depresión y la ansiedad<sup>2</sup>. "Caminar a un ritmo estable y sostenido hace que se liberen endorfinas y eso produce una sensación de felicidad y relajación, lo que ayuda a reducir la producción de cortisol, hormona del estrés", dice la Dra. Galeotti. Realizar actividad física todos los días es la mejor manera de lidiar con el estrés. "Al hacer ejercicio, el cerebro libera

químicos que lo hacen sentir bien. Es importante intentar realizar una actividad que disfrute, ya sea caminar, montar en bicicleta, nadar, bailar u otra actividad y practicarla por lo menos 30 minutos al día", agrega la Dra. Galeotti.

**Mantener contacto con familiares y amigos:** El estrés no debe interponerse entre usted y su vida social o familiar. La Dra. Galeotti comenta que "pasar tiempo con familiares y amigos puede ayudar a sentirse mejor y olvidarse del estrés. El contacto social es fundamental, ya que además de ayudarlo a distraerse, contar sus problemas a seres queridos puede brindarle nuevas perspectivas para la resolución de los mismos."

**Escuchar música:** escuchar o tocar música es un buen calmante para el estrés ya que puede proporcionar una distracción mental, reducir la tensión muscular y a su vez disminuir el estrés. "Si la música no es uno de sus intereses, puede practicar otro pasatiempo que disfrute como la jardinería, dibujar o cualquier cosa que

requiera que se concentre en lo que está haciendo y lo haga sentir bien", comenta la Dra. Galeotti.

**Evitar el exceso de café:** la cafeína es un estimulante que se encuentra en el café, té, chocolate y en las bebidas energizantes. Altas dosis pueden incrementar el nivel de ansiedad. La Dra. Galeotti explica que "las personas tienen diferentes umbrales para la cantidad de cafeína que pueden tolerar, por lo que si observa que la misma lo pone nervioso o ansioso, debería reducir su consumo. En general, el consumo de cinco o menos tazas de café al día, se considera una cantidad moderada".

Si a pesar de incorporar estas prácticas y hábitos saludables en el día a día para combatir el estrés, nota que el mismo no disminuye, es importante consultar con un especialista médico, consejero o terapeuta profesional, el cual podrá ayudarlo a identificar sus fuentes de estrés y aprender nuevas herramientas para enfrentarlo y mejorar su calidad de vida.