

Lo que hay que saber sobre el estrés



El Peso del Estrés

El estrés puede dañar su salud física y emocional. Por eso es importante conocer las señales de que el estrés lo está afectando y cómo afrontarlo.

¿Qué es el estrés?

Cuando se enfrenta a un problema o amenaza, su cuerpo libera hormonas del estrés. Hacen que su corazón lata más rápido y aumentan su azúcar en la sangre y la presión arterial para ayudarlo a reaccionar rápidamente en una emergencia. Todo el mundo experimenta estrés a veces. Pero el estrés a largo plazo puede provocar problemas de salud. El estrés a largo plazo puede ser causado por:

- **Presiones diarias**, como las facturas, el trabajo y otros desafíos del día a día.
- **Acontecimientos importantes de la vida**, como divorciarse o perder el trabajo.
- **Trauma como sufrir una guerra**, un terremoto o una lesión grave.

Detecte los Síntomas

Es posible que sienta síntomas emocionales de estrés, como irritabilidad, depresión y dificultad para concentrarse. También es posible que tenga problemas físicos, como malestar estomacal o tensión muscular. Con el tiempo, el estrés puede provocar problemas de salud como presión arterial alta o debilidad del sistema inmunitario. Puede hacer que sea difícil mantener un peso saludable. Y puede causar dolores de cabeza y problemas con el sueño.

Cuándo buscar ayuda

Si el estrés lo está afectando, infórmeselo a su proveedor de atención primaria. Para hacer una cita con un proveedor de atención primaria, llame al **800-495-8885** y visite **cchealth.org**. Si está en crisis, vaya a la sala de emergencias más cercana o llame al 988 para comunicarse con la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988.

¿Cómo Afrontarlo?

Puede tomar medidas para reducir el estrés. Pruebe estas sencillas estrategias.

- **Ajuste su horario.** Planifique tiempo para usted.
- **Elija alimentos saludables.** Comer bien puede ayudarlo a mantenerse saludable.
- **Duerma bastante.** El sueño ayuda al cuerpo a sanar.
- **Deje de consumir cafeína.** Demasiada cafeína puede hacer que se sienta nervioso o ansioso.
- **Haga un movimiento.** El ejercicio puede aliviar la tensión.
- **Planifique con anticipación.** Decida cómo manejará una reunión familiar estresante, por ejemplo.
- **Relaje sus músculos y su mente.** Pruebe estiramientos simples o respiración consciente.
- **Hable con su círculo íntimo.** Pídale a sus amigos y familiares que lo apoyen.

Recursos de Salud Mental

Queremos tus comentarios. ¡Participe en nuestra encuesta breve!



Pide Ayuda Si la Necesita

¿Quiere manejar mejor el estrés en cualquier época del año? Estamos aquí para ayudarlo. Visite nuestro sitio web en cchealth.org o llámenos al **1-877-661-6230** (TTY 711).

Contra Costa Health Servicios de Salud Mental

Reciba atención ahora para la salud mental y el consumo de sustancias. Cualquiera puede llamarse a sí mismo o a alguien que le importa.

Línea **ACCESS** de Contra Costa Health (24 horas): Llame al **1-888-678-7277**

Obtenga apoyo para crisis de salud conductual o una referencia para servicios de salud conductual.

Condado de Contra Costa

A3 Respuesta a Crisis (24 horas): Llame al **1-844-844-5544**

Centro de Crisis de Contra Costa (24 horas):

Llame al **211** o **988**

Envíe un mensaje de texto con la palabra 'HOPE' al **20121**

Gratis y confidencial.

Educación para la salud



Obtenga acceso a consejos de salud, herramientas de autocontrol y más información sobre salud. Visite: healthed.cchealth.org o puede escanear el código QR.

Recursos útiles de salud mental

Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés)

Sitio web: nami.org

NAMI, Condado de Contra Costa

Sitio web: namicontracosta.org

Conexiones de Salud Mental, Concord

Sitio web: mentalhealthconnectionsca.org

Salud Mental para Todos, California

Sitio web: mentalhealth.ca.gov

Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis

Sitio web: 988lifeline.org

