

Combatir el estrés desde la farmacia

El estrés es un problema frecuente que puede afectar a la salud física y emocional y al comportamiento. En esta infografía encontrarás consejos para manejarlo.



- 1 El estrés es un **sentimiento de tensión física o emocional** que puede surgir de cualquier situación que provoque **nervios, ansiedad o sensación de alerta**
- 2 **A largo plazo** puede causar problemas de salud como **diabetes, obesidad o presión arterial alta**¹

Tipos de estrés ^{1,2}

Estrés agudo

- ✓ **Estrés a corto plazo** que **desaparece rápidamente** cuando termina la situación que lo produce.
- ✓ Causas: **situaciones emocionantes, discusiones, acercamiento de fechas límite...**

Estrés crónico

- ✓ Se produce por **circunstancias complejas** que nos generan **malestar a largo plazo. Puede afectar a la salud.**
- ✓ Causas: **problemas económicos, familiares o de pareja, estrés laboral, pérdida de un ser querido, mudanzas...**

Síntomas del estrés ³

Síntomas físicos

- ⚠ **Dolor de cabeza**
- ⚠ **Tensión muscular**
- ⚠ **Dolor de pecho**
- ⚠ **Fatiga**
- ⚠ **Cambios en el deseo sexual**
- ⚠ **Problemas de sueño**
- ⚠ **Malestar estomacal**

Síntomas emocionales

- ⚠ **Ansiedad**
- ⚠ **Falta de motivación y concentración**
- ⚠ **Pérdida de memoria**
- ⚠ **Irritabilidad**
- ⚠ **Tristeza y depresión**

Síntomas conductuales

- ⚠ **Ingesta excesiva o insuficiente de alimentos**
- ⚠ **Arrebatos de ira**
- ⚠ **Uso de drogas o alcohol**
- ⚠ **Consumo de tabaco**
- ⚠ **Aislamiento**
- ⚠ **Disminución del ejercicio físico**

Consejos para reducir el estrés ^{4,5}



Identificar las causas y **cambiar hábitos**



Ponerse **metas realistas y delegar trabajo**



Tomarse un **tiempo de relajación**



Mantener una **dieta equilibrada**



Hacer ejercicio físico



Tener **buenos hábitos de sueño**



Evitar las bebidas y alimentos excitantes



Complementos alimenticios o medicamentos de venta libre

1. *El estrés y su salud*. MedlinePlus. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm> [Acceso: 22/09/2020]
 2. *5 cosas que usted debe saber sobre el estrés*. National Institute of Mental Health. Disponible en: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/5-cosas-que-usted-debe-saber-sobre-el-estres/index.shtml> [Acceso: 22/09/2020] 3. *Síntomas de estrés: consecuencias en tu cuerpo y en tu conducta*. MayoClinic. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987> [Acceso: 22/09/2020] 4. *Tips for Reducing Stress in Your Life*. Winchester Hospital. Disponible en: <https://www.winchesterhospital.org/health-library/article?id=8912> [Acceso: 22/09/2020] 5. *Stress relieving tips to try every day*. Patient. Disponible en: <https://patient.info/news-and-features/stress-relieving-tips-to-try-every-day> [Acceso: 22/09/2020]



www.TevaFarmacia.es



@TevaFarmacia



Facebook.com/TevaFarmacia