

Algunos **síntomas** del estrés: usted puede **evitarlos**

* **Emocionales**

Cambios de ánimo
Miedo
Confusión
Irritabilidad

* **Intelectuales**

Desconcentración
Olvidos
Pensamientos repetitivos
Temor exagerado al fracaso
Inseguridad
Autoexamen permanente
Ansiedad por el futuro
Cansancio mental

* **Físicos**

Enfermedades cardiovasculares (coronarias, hipertensión arterial...)
Obesidad
Afecciones cutáneas
Dolores de cabeza
Molestias de espalda o cuello
Malestar estomacal
Gripes e infecciones
Manos frías y sudorosas
Insomnio
Palpitaciones
Temblores
Boca seca

* **De comportamiento**

Tartamudez y otras dificultades del habla
Abuso de medicamentos
Mayor consumo de alcohol, tabaco y café
Predisposición a nuevas drogas
Risa nerviosa
Brusquedad en el trato a los demás
Reacciones impulsivas
Propensión a sufrir accidentes
Aumento o disminución del apetito



Ante cualquier duda, consulte con su farmacéutico.



El **estrés**
también se puede
gestionar

a tu  salud

“A tu Salud” es una campaña del Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos para fomentar hábitos de vida saludable entre los ciudadanos y prevenir las enfermedades más comunes y las vinculadas a la forma de vida actual. Su objetivo final es contribuir desde la farmacia a mejorar la calidad de vida de todos los andaluces a través de consejos útiles y pautas de comportamiento fáciles de seguir. La alimentación saludable, las alergias, la conducción y los medicamentos, la gripe, el insomnio, la menopausia, la lumbalgia, y el consumo de tabaco y alcohol son algunos de los temas que se han tratado en “A Tu Salud”. En la presente campaña de prevención de la ansiedad y el estrés, el Consejo Andaluz de Colegios de Farmacéuticos ha contado con la colaboración de:



El **estrés**
también se puede
gestionar



Consejo Andaluz de Colegios Oficiales
de Farmacéuticos

Para lograr beneficios
en su calidad de vida.

Es una campaña “A tu Salud” del Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos.

1 Reconozca las causas de su ansiedad

El ritmo de vida actual produce estrés y ansiedad en muchas personas, especialmente en aquellas que llevan una vida profesional muy activa y que están sometidas a múltiples responsabilidades tanto laborales como personales.

Los expertos hablan de una personalidad tipo "A" para englobar a todas aquellas personas que son más sensibles a sufrir de ansiedad como consecuencia de la presión del entorno. En ese perfil encajan algunos rasgos típicos de ejecutivos y profesionales expuestos a la tensión de la actividad empresarial. Entre otros los siguientes:

- ★ **Gran afán** por lograr metas autoimpuestas o exigidas por terceros.
- ★ **Compromiso** en múltiples funciones distintas y al mismo tiempo.
- ★ **Fuerte impulso** competitivo.
- ★ **Conciencia permanente** del paso del tiempo (enfermedad de la prisa).
- ★ **Gran necesidad** de reconocimiento y ascenso.
- ★ **Agresividad encauzada** hacia la consecución de objetivos profesionales.
- ★ **Dificultad** para mantener las formas provocada por la tensión competitiva.

Todos esos rasgos de carácter son factores desencadenantes del estrés, pero existen otras causas habituales de la ansiedad en la sociedad actual:

- ★ **Tener que enfrentarse** a cambios tan frecuentes o intensos (divorcios, cambios de puesto de trabajo, traslados, etc.) que superan nuestra capacidad de adaptación.
- ★ **Frustración** por no alcanzar nuestras metas o por tener asumir tareas y responsabilidades ingratas.
- ★ **Tensiones** en la conciliación de la vida laboral y familiar.
- ★ **Tendencia a la incomunicación** familiar y social fuera del entorno de trabajo.
- ★ **Estar sometidos** a una responsabilidad excesiva (por autoexigencia o exigencia de los demás) para la que, además, no encontramos apoyos.
- ★ **Una alimentación desequilibrada**, con exceso de grasas y sal y déficit de vitaminas, con poco tiempo para comer y casi siempre fuera de casa.
- ★ **Dependencia** del tabaco y del café, y consumo de otras drogas con un efecto eufórico muy provisional.

2 Haga un alto y relájese



3 Y convéncase de que se puede prevenir y actuar contra el estrés

★ **Descubra cuáles son las situaciones** que a usted particularmente le estresan y evítelas, o acéptelas en la medida que pueda. Distraiga la atención de aquellas actividades que le estresan y preocúpese de otras actividades que le relajen.

★ **Sea flexible**, adapte a los cambios en la vida y, si le es posible, disfrútelos.

★ **Aprenda a reconocer su estrés**, lo que siente, y percíballo como algo positivo que le permite solucionar problemas y evolucionar.

★ **Sea optimista**, hablese de forma positiva ante el estrés. No exagere, no dramatice, mire las cosas desde su justa perspectiva, y no se anticipe al fracaso. Que el miedo a las dificultades en el camino no le haga estresarse y fracasar.

★ **Planifique**, gestione su tiempo, establezca un orden de prioridades y a la hora de resolver sus asuntos, hágalo de uno en uno de forma concentrada. Deje siempre tiempo libre para posibles imprevistos. Delegue en la medida que pueda sus responsabilidades.

★ **No se frustre** por no alcanzar la meta pretendida. Busque metas o caminos alternativos.

★ **Deje los asuntos del trabajo** en el trabajo y los asuntos de casa en casa. Concéntrese en lo que está haciendo en cada momento y disfrute

con ello: reunirse con sus superiores, cocinar, preparar una documentación, leer, jugar con los hijos...

★ **Busque el apoyo de familiares**, amigos y compañeros. Ellos le ayudarán a hacer frente a las situaciones estresantes de la vida. Rodéese de una red social extensa.

★ **Regálese en su agenda tiempo libre** para lo que más le guste y le recree. Así podrá relajar la mente. Busque actividades creativas y altruistas. Esas actividades desarrollan el hemisferio izquierdo del cerebro y contribuyen a la relajación. La felicidad se consigue por un equilibrio entre los dos hemisferios cerebrales. Si es necesario para ello, aprenda a decir que no.

★ **Cambie el estilo de vida**. Evite sustancias estresantes (café, chocolate...) en su dieta. Haga una dieta equilibrada. Coma de manera regular y lentamente. Realice ejercicio físico regular al menos tres veces en semana durante treinta minutos. No es tan imposible como usted cree.

★ **Cuando aparezca el estrés** en el momento más inoportuno, utilice técnicas de relajación, física o mental. Respire de forma regular y reposada, tense y distienda los principales grupos musculares del cuerpo. Utilice pensamientos positivos y reviva escenas agradables y serenas.

! ? | Ante cualquier duda, consulte con su farmacéutico.

! ? | Ante cualquier duda, consulte con su farmacéutico.