

ESTRÉS

1 ¿ES NEGATIVO EL ESTRÉS QUE SUFRE?

Si los estímulos externos no le ayudan a mejorar su salud y rendimiento, usted sufre un estrés negativo.

2 ¿CUÁLES PUEDEN SER LAS CAUSAS DE SU ESTRÉS?

- Cambios en el medio que le rodea tan intensos o frecuentes que superen su capacidad de adaptación.
- Frustración por no poder realizar lo que queremos o alcanzar una meta deseada.
- Exceso de exigencias por urgencia de tiempo, responsabilidad excesiva, falta de apoyo, expectativas excesivas nuestras y de quienes nos rodean.
- Privación emocional y de estímulos: tareas reiterativas sin incentivos.
- Dietas desequilibradas, déficit de vitamina b, exceso de sal en la dieta, bajadas de glucosa.
- Nicotina del tabaco y cafeína.
- Ruidos.

- Baja autoestima.
- Falta de control.
- Turnos irregulares en el trabajo.
- Personalidad tipo A.

3 ¿TIENE USTED UNA PERSONALIDAD TIPO A?

Si usted tiene las siguientes características de conducta, usted tiene un comportamiento tipo A:

- Gran afán por lograr metas mal definidas.
- Compromiso en múltiples funciones distintas al mismo tiempo.
- Fuerte impulso competitivo.
- Conciencia permanente del tiempo (enfermedad de la prisa).
- Gran necesidad de reconocimiento y ascenso.
- Personalidad agresiva.
- Alta motivación, pero facilidad para perder los estribos.

PARA CUALQUIER DUDA, CONSULTA CON TU FARMACÉUTICO

¿Qué síntomas puede producir el estrés?



Consejo Andaluz de Colegios Oficiales
de Farmacéuticos

¿Cómo superar el estrés?

- > Enfermedades cardiovasculares (coronarias, hipertensión arterial).
- > Obesidad.
- > Afecciones cutáneas.
- > Abuso de tabaco, alcohol, medicamentos.
- > Trastornos mentales.
- > Insomnio.
- > Dolores de cabeza y espalda por lesión muscular.
- > Fatiga mental y psíquica.

- > Mantenga una actitud positiva ante la vida.
- > Mantenga una autopercepción positiva.
- > Aprenda a discernir entre las situaciones que puede y las que quiere controlar. Sea consciente de sus limitaciones.
- > Tolerancia, flexibilidad y adaptabilidad ante los cambios.
- > Planifique, organice y gestione su tiempo.
- > Aprenda alternativas satisfactorias a su frustración.
- > Actividad física y alimentación adecuada.

PARA CUALQUIER DUDA, CONSULTA CON TU FARMACÉUTICO