

# ABC's

## Guía de la Salud

### Tensión o Estrés

#### Sabía usted que. . .

La tensión es una reacción del cuerpo humano a las exigencias de día tras día en nuestra vida diaria. La tensión es normal. Sin embargo, demasiada tensión o estrés puede hacer más difícil trabajar, jugar, mantenerse feliz y saludable.

La tensión puede ser causada por cualquier cosa. Cómo observa USTED un suceso en su vida determina cuanta tensión le causa, preocuparse por las situaciones de tensión puede empeorar las cosas.

Algunos de los problemas de salud relacionados con la tensión son las enfermedades del corazón, la diabetes, dolores de cabeza, cuello y espalda, enfermedades mentales y suicidio.

Su cuerpo le dirá cuando está bajo tensión. Algunas de las señales que hay que observar son:

- Falta o exceso de apetito;
- Malestar en el estómago;
- Alta presión arterial;
- Uso inmoderado de alcohol, cafeína, o fumar;
- Problemas para dormir;
- Dolores y malestares;



#### Su conducta

- Piense cómo reaccionaría a los sucesos de tensión.
- Planee cómo manejar o evitar las situaciones de tensión en su vida.
- Muévase, aumente su actividad física.
- Coma una dieta balanceada, especialmente coma muchas frutas y verduras.
- Comparta con sus familiares y amigos sobre las cosas que lo hacen sentirse feliz o triste, y las que le molestan o le asustan.
- Intercambie el cuidado de los hijos con los vecinos, amigos o los miembros de la familia. Así podrá tener ratos de descanso.

## Cambios

¡Si usted siente que la tensión empeora, busque ayuda!

- Hable con un amigo con quien pueda confiar, un miembro de la familia o un ministro de la iglesia.
- Haga algo que usted disfrute para que pueda quitarse las preocupaciones de la mente.
- Visite a las personas que le hacen sentirse bien.
- Pida orientación a su doctor.
- Pregunte por los servicios de Asistencia al Empleado en su lugar de trabajo.



Departamento de Salud de Texas  
1100 West 49<sup>th</sup> Street  
Austin, Texas 78756  
[www.tdh.state.tx.us](http://www.tdh.state.tx.us)

La Oficina de la Enfermedad, y  
Herida  
512-458-7534  
[www.tdh.state.tx.us/ppip/index.htm](http://www.tdh.state.tx.us/ppip/index.htm)

