

BOLETÍN SALUD INTEGRAL SABANA



Nº DE PUBLICACIÓN 22 | OCTUBRE 2023 |

COMO COMBATIR EL ESTRÉS

Que es el Estrés?

El estrés es un mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se ve envuelta por un exceso de situaciones que superan sus recursos. Por lo tanto, se ven superados para tratar de cumplir con las demandas que se le exigen para superarlas. En estos casos, el individuo experimenta una **sobrecarga que puede influir en el bienestar tanto físico como psicológico y personal.**

Que pasa en el cuerpo cuando tienes estrés?

Tu cuerpo interpreta que estas en una situación de peligro, ya sea en el ambito fisico o emocional, por una amenaza real o irreal y se prepara para cualquier peligro.

Las glándulas suprarrenales comienzan a segregar adrenalina, noradrenalina y cortisol que aumentan el ritmo cardiaco y la presión arterial, acelera la respiración y aumenta los niveles de azúcar en el organismo. La vista y el oído se agudizan y el tacto se vuelve más sensible, produce malestar emocional y agotamiento psicológico, los músculos se tensan.



Principales técnicas de relajación

Las técnicas de relajación se consideran **uno de los recursos más importantes para controlar el estrés** y combatir los efectos que tiene en nuestro cuerpo y mente. Entre las principales técnicas de relajación se encuentran las siguientes:

- **Respiración profunda:** se refiere a realizar una inhalación lenta sintiendo cómo se eleva el abdomen, aguantar la respiración un momento, y exhalar lentamente, sintiendo como desciende el abdomen.
- **Imágenes mentales o visualización:** se basa en crear imágenes mentales que trasladen a un lugar o situación tranquila y relajante.
- **Relajación muscular progresiva:** implica tensionar y, luego, relajar cada grupo muscular (se puede comenzar por los pies e ir subiendo hasta la cabeza).
- **Mindfulness o atención plena:** esta técnica se basa en centrar la atención en el momento presente.
- **Biorretroalimentación:** esta técnica enseña a relajarse y a controlar la respuesta del cuerpo al estrés prestando atención a las señales de éste.
- **Yoga:** permite centrar la mente en la respiración y la postura para fomentar la relajación y reducir la fatiga.
- Otras actividades como la **musicoterapia** o el **arteterapia** también pueden ayudar a relajarse y gestionar el estrés.