

No tan malo como lo pintan



En términos muy simples, estrés significa presión o tensión nerviosa. ¿Cómo sabes cuándo estás bajo estrés? Cuando presentas estrés de corta duración puedes sentir ansiedad, nerviosismo, distracción, preocupación y presión. Si la duración aumenta y su nivel es mayor, puede provocar otros efectos físicos o emocionales como cansancio prolongado o excesivo, depresión, dolor o presión en el pecho, palpitaciones rápidas, mareos, temblores, dificultad para respirar, pérdida del deseo sexual, irregularidades del ciclo menstrual en el caso de las mujeres, y disfunción eréctil en el de los hombres. Esos síntomas también pueden ocasionar pérdida del apetito, comer en exceso o dificultad para conciliar el sueño, lo cual puede afectar gravemente la salud.

¿Qué puedes hacer para reducir el estrés? Una medida práctica es el ejercicio moderado y frecuente pues relaja y mejora el estado de ánimo. Entre otras estrategias sirve hacer yoga, dormir siestas durante el día y buscar apoyo emocional de familiares y amigos. Si sufres estrés crónico conviene revisar a fondo tus hábitos cotidianos; lleva una dieta equilibrada y saludable con poca grasa y evita fumar y beber alcohol. Pero si tus síntomas continúan o empeoran, consulta al médico.

Debemos recordar también que no todo en el estrés es negativo pues nos ha permitido sobrevivir como especie al reaccionar rápidamente ante situaciones de peligro. En nuestra vida diaria sólo hay que controlarlo.

Claribel López Herrera

Licenciatura en gastronomía
Instituto Tecnológico Superior de Escárcega, Campeche

este espacio
ES TUYO

Aquí puedes publicar tus comentarios,
reflexiones y experiencias en torno a la ciencia.

Envíanos un texto breve y tus datos a comoves@dgdc.unam.mx