

## OBJETIVOS

Durante esta sesión:

- Sabremos que las enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse.
- Conoceremos la relación entre las enfermedades cardiovasculares y la diabetes.
- Podremos nombrar los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares que pueden prevenirse.
- Conoceremos los síntomas de un ataque al corazón y las diferencias que existen entre hombres y mujeres.
- Sabremos que la actividad física es buena para prevenir las enfermedades cardiovasculares.
- Reflexionaremos sobre diferentes estrategias para enfrentar el estrés.

## AFIRMACIÓN SEMANAL

Escucho a mi cuerpo, lo valoro y atiendo sus necesidades.

# SESIÓN 3

¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares?





## Seguimiento a mi meta: semana 3

---

Durante la semana pasada hiciste un plan muy concreto para empezar a establecer el hábito que quieres lograr. Esta semana, comparte tu plan con las personas cercanas a ti, no solo con el grupo, sino también con tu familia, vecinas y vecinos, compañeras y compañeros de trabajo, etcétera. Explícales que su apoyo es muy importante para lograr tu meta y para que no sea un proceso estresante. No olvides seguir registrando tus hábitos en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” para seguir midiendo tu avance.

### Semana 3

Establecer mi grupo de apoyo para que lograr mi meta sea un proceso satisfactorio y sin estrés.

*Ejercicio de monitoreo de alimentación para esta semana (según tu meta).*

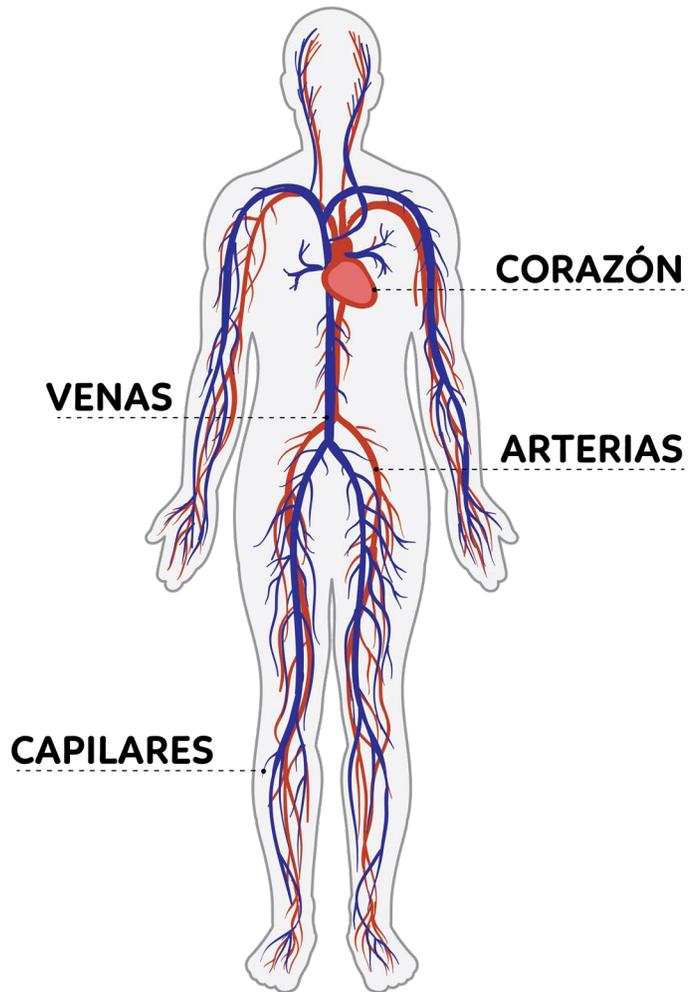
- **Si escogiste la meta 1:** Preguntar a mi familia si le gustaría acompañarme para lograr mi meta y pedir sugerencias para ir agregando más verduras a nuestra alimentación.
- **Si escogiste la meta 2:** Identificar si hay bebidas azucaradas que tomo con la familia o en el trabajo todos los días y que podemos sustituir por opciones más saludables. Por ejemplo, si mi familia toma mucho refresco, podemos tomar un acuerdo para ya no comprarlo y sustituirlo por agua o té sin endulzar.
- **Si escogiste la meta 3:** Platicar con mi familia acerca de los productos con harina que comemos en casa (por ejemplo, pan dulce, galletas, cereal de caja) y que todas y todos estemos dispuestos a dejar de consumir. Tomar un acuerdo para ya no comprarlos.

**Ejercicio de monitoreo de actividad física para esta semana (según tu meta).**

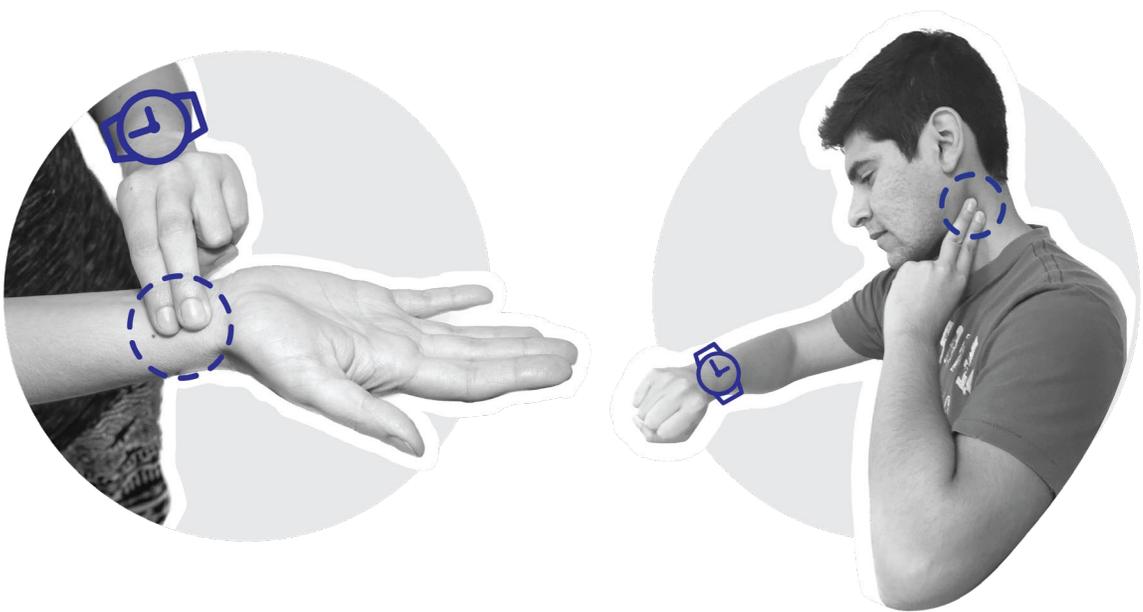
- **Si escogiste la meta 4:** Seguir haciendo mi rutina de caminata, y si puedo, incrementar el número de minutos o el número de días. Invitar a alguien de mi familia o alguna amistad para que me acompañe, y pedir a mi familia o compañeros/as de trabajo que respeten el horario que establecí para la caminata.
- **Si escogiste la meta 5:** Seguir haciendo la rutina de *Meta Salud Diabetes*. Incrementar el número de repeticiones de los ejercicios o el número de días que la hago. Invitar a alguien de mi familia o alguna amistad para que me acompañe, y pedir a mi familia o a mis compañeros/as de trabajo que respeten el horario y el espacio donde hago la rutina.
- **Si escogiste la meta 6:** Platicar con todas las personas que me rodean y decirles que estoy tratando de moverme más. Pedirles que me ayuden a incorporar movimiento a las actividades que hago en colectivo. Por ejemplo, en el cafecito o en las reuniones familiares podemos platicar de pie en vez de estar sentadas/os, podemos poner música para bailar, ir a los lugares que acostumbramos caminando en lugar de usar el automóvil, etcétera.

## El corazón y su estructura

- El corazón es una maravillosa parte del cuerpo. Puede bombear aproximadamente cinco litros de sangre por minuto y late unas cien mil veces por día.
- El corazón es un órgano hueco, muscular, en forma de cono, más o menos del tamaño de un puño y está ubicado en el centro del pecho.
- El corazón forma parte del sistema circulatorio, el cual está compuesto por vasos sanguíneos que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo.
- Los vasos sanguíneos son largos tubos huecos de tejido, muy parecidos a popotes para beber.
- Hay tres tipos de vasos sanguíneos: las arterias, las venas y los capilares. Las arterias llevan sangre con oxígeno del corazón a todo el cuerpo, las venas regresan la sangre sin oxígeno a los pulmones y luego al corazón, y los capilares distribuyen la sangre en las zonas más pequeñas.
- El corazón tiene dos cámaras superiores y dos cámaras inferiores. Las cámaras superiores (aurícula derecha e izquierda), reciben sangre del cuerpo y de los pulmones y la pasan a las cámaras inferiores; mientras que las cámaras inferiores (ventrículos derecho e izquierdo) bombean sangre a los pulmones y al cuerpo.



- El latido del corazón se siente en el pulso. Para encontrarlo, coloca el dedo índice y el dedo medio de una mano en la parte de adentro de la muñeca de la mano contraria. Desliza los dos dedos por la muñeca en dirección al dedo pulgar hasta que sientas una pulsación. Cuenta las pulsaciones (latidos del corazón) por 1 minuto. También puedes hacer lo mismo en el cuello.



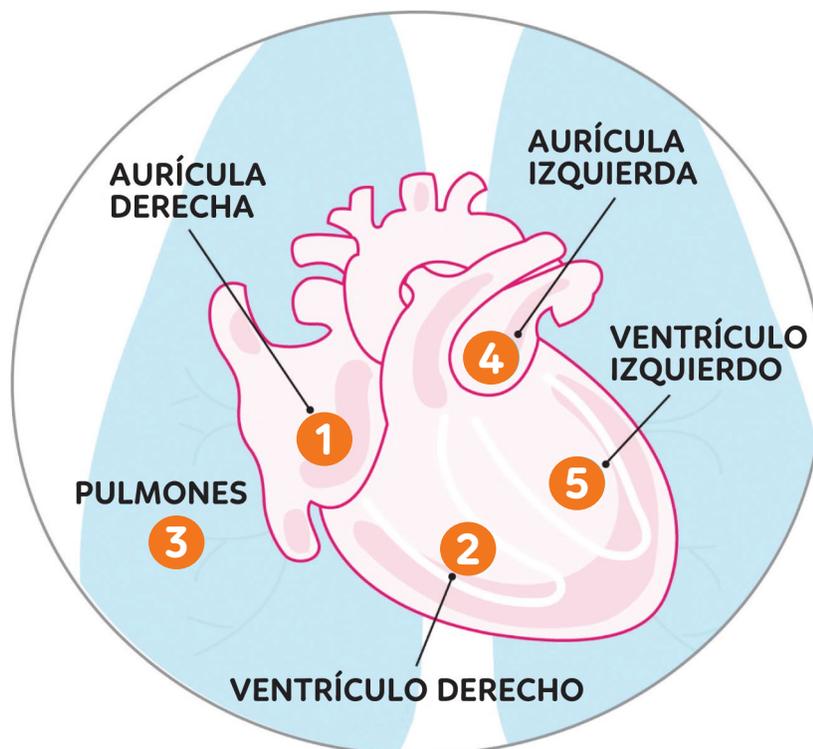
Normalmente, el corazón late de 60 a 100 veces por minuto. La tasa puede caer por debajo de 60 latidos por minuto en personas que hacen ejercicio rutinario o toman medicamentos que disminuyen la velocidad del corazón. **Si cuentas más de 100 latidos por minuto es importante que consultes a un médico o médica.**

## Cómo funciona el corazón

El corazón envía sangre a los pulmones para que se recargue de oxígeno. Luego la sangre lleva el oxígeno a todas las células del cuerpo y a través de las venas se regresa otra vez a los pulmones.

Observa dónde se encuentran los siguientes números en el dibujo:

- 1 La sangre que viene de las venas (con poco oxígeno) entra a la cámara superior derecha del corazón.
- 2 La sangre pasa a la cámara inferior derecha para que pueda ser bombeada a los pulmones.
- 3 En los pulmones, la sangre desecha dióxido de carbono y recoge oxígeno.
- 4 La sangre rica en oxígeno regresa al corazón y entra a la cámara superior izquierda.
- 5 La sangre baja a la cámara inferior izquierda y se bombea a todos los órganos y tejidos del cuerpo.



## Algunas consideraciones importantes acerca de las enfermedades del corazón

---

Tanto los hombres como las mujeres pueden desarrollar alguna de las enfermedades del corazón, sin embargo, los riesgos de enfermarse por esta causa, así como la forma en la que se presenta la enfermedad son diferentes. La manera en la que cada persona la siente, comprende y expresa también varía.

### Características de las enfermedades del corazón en hombres y en mujeres

#### Hombres

En los hombres la forma más frecuente de presentación es el infarto cardiaco, que es grave y compromete la vida. A veces los hombres tienden a retrasar la búsqueda de atención porque tratan de resolver primero otras cuestiones como las del trabajo.

#### Mujeres

En las mujeres la enfermedad coronaria suele aparecer de forma tardía en comparación con los hombres, y aunque con frecuencia se presenta alrededor de la menopausia, también puede hacerlo antes de esa etapa. Cabe mencionar que las mujeres acuden más tarde al servicio de salud por diversas razones.

La enfermedad coronaria frecuentemente se asocia con la diabetes y la obesidad.

Las mujeres reciben menos tratamientos específicos cuando tienen diabetes y/o enfermedades del corazón.

Es común que presenten malestares diversos como la angina de pecho, que es una forma crónica de la enfermedad cardiovascular, aunque también pueden presentar infarto cardiaco.

En muchas ocasiones las mujeres consideran que sus malestares tienen que ver con sus múltiples ocupaciones, o que son producto del estrés o de los nervios. Al no percibirlos

como problemas cardiacos, retrasan la búsqueda de atención médica. También puede darse el caso de que en los servicios de salud se confunda la enfermedad con otros problemas, por lo que es importante ejercer el derecho a resolver cualquier duda y exigir una mejor atención.

El número de mujeres con diabetes es mayor al de los hombres, por lo tanto el riesgo de enfermar del corazón y tener un infarto es más grande en ellas.

Las mujeres y los hombres deben estar alertas y no descuidar su salud por atender otras obligaciones o responsabilidades en el hogar o en el trabajo. La salud es un derecho que debemos ejercer. **Todas y todos tenemos derecho a ser atendidos con la intensidad y la calidad que requerimos.**

## Las enfermedades cardiovasculares

---

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un conjunto de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos. Estas enfermedades son la complicación principal y más frecuente de la diabetes. La diabetes hace que los depósitos de grasa y otras sustancias en los vasos sanguíneos aparezcan más pronto, afectando el flujo de sangre y de oxígeno a diversas partes del cuerpo como las piernas, el abdomen, el cerebro y el corazón. Las enfermedades cardiovasculares producen la mayoría de las dolencias y de las muertes asociadas con la diabetes, afectando la calidad de vida de las personas con este diagnóstico.

En las páginas 49 y 50 se presenta un cuadro con los diferentes tipos y características de las ECV.



## ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

### ¿QUÉ ES?

Enfermedad coronaria: angina de pecho, infarto agudo al miocardio (infarto al corazón), insuficiencia cardiaca.

Es la enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan al corazón.

### ¿QUÉ PASA EN EL ORGANISMO?

Las arterias que llevan la sangre al corazón se van tapando con depósitos de lípidos (grasas) y otras sustancias. Con el tiempo, las arterias se endurecen y al taparse hacen que fluya menos sangre al corazón.

### ¿CÓMO SE SIENTE?

- Dolor o molestias en el pecho.
- Dolor o molestias en los brazos, en el hombro izquierdo, en la mandíbula o en la espalda. Dificultad para respirar.
- Náuseas o vómitos. Mareos o desmayos.
- Sudores fríos o palidez.

Enfermedades cerebrovasculares (ataque cerebral).

Son las enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan al cerebro.

Se detiene el flujo de sangre a una parte del cerebro y cuando esto sucede, el cerebro no puede recibir nutrientes y oxígeno. Las células cerebrales pueden morir, ocasionando daño permanente.

- Pérdida repentina, generalmente de un lado, de la fuerza muscular en los brazos, en las piernas o en la cara.
- Aparición repentina, generalmente de un lado, de entumecimiento en la cara, en las piernas o en los brazos.
- Confusión, dificultad para hablar o comprender lo que se dice.
- Problemas visuales en uno o en ambos ojos.
- Dificultad para caminar, mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación. Dolor de cabeza intenso por causas desconocidas.
- Debilidad o pérdida de la conciencia.

Arteriopatías periféricas.

Son las enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan a las piernas y a los pies.

Se presenta un estrechamiento y endurecimiento de las arterias, lo que ocasiona disminución del flujo sanguíneo. Puede lesionar los nervios y otros tejidos.

- Dolor.
- Fatiga.
- Ardor o molestia en los músculos de los pies, en las pantorrillas o en los muslos (estos síntomas también aparecen cuando hacemos actividad física, pero desaparecen después de varios minutos de reposo).

ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR	¿QUÉ ES?	¿QUÉ PASA EN EL ORGANISMO?	¿CÓMO SE SIENTE?
Cardiopatía reumática.	Son lesiones de las válvulas cardíacas y del corazón, derivadas de la fiebre reumática.	La inflamación causada por la fiebre reumática puede ocasionar daño permanente en el corazón, dificultar el paso de la sangre dentro de las cavidades cardíacas y provocar insuficiencia cardíaca.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultad para respirar.</li> <li>• Fatiga.</li> <li>• Latidos cardíacos irregulares.</li> <li>• Dolor torácico.</li> <li>• Desmayos.</li> </ul>
Cardiopatías congénitas.	Son malformaciones del corazón presentes al nacer.	Las malformaciones del corazón pueden ser simples y no representar grandes problemas para el organismo, pero también pueden ser tan complejas que pongan en riesgo la vida al nacer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dependen del tipo de cardiopatía congénita.</li> </ul>
Trombosis venosa profunda y embolias pulmonares.	Son coágulos de sangre (trombos) que se forman en las venas de las piernas, que pueden desprenderse (émbolos) y alojarse en el corazón y/o en los pulmones.	Los trombos que se desprenden pueden taponar vasos sanguíneos muy importantes y comprometer el riego sanguíneo del órgano donde se alojen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de aire.</li> <li>• Dolor torácico o tos con sangre.</li> <li>• Muchas personas no presentan síntomas.</li> </ul>

Fuente: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/es/>

## Cómo identificar y responder a un ataque al corazón

---

Así es cómo hombres y mujeres sienten los síntomas de un ataque al corazón.



**MOLESTIA EN MANDÍBULA O CUELLO**



**MOLESTIA EN ESPALDA, EN UNO O AMBOS BRAZOS**



**DIFICULTAD PARA RESPIRAR**



**PRESIÓN EN EL PECHO**



**SENSACIÓN REPENTINA DE MAREO O SUDOR FRÍO**



**SENSACIÓN DE NÁUSEAS O DOLOR EN LA PARTE ALTA DEL ESTÓMAGO**

Los síntomas mencionados son los más comunes y la mayoría de las personas sienten más de uno, aunque no es necesario presentarlos todos para tener un ataque al corazón. Algunos síntomas pueden ocurrir al mismo tiempo.

### Consideraciones generales

- Muchas personas creen que todos los ataques al corazón ocurren como se ve en las telenovelas o en las películas, es decir, la persona siente un dolor aplastante en el pecho y cae al suelo. Esto es un mito. La realidad es que no todos los ataques al corazón ocurren de esta manera. Muchos comienzan lentamente y los síntomas se hacen más fuertes gradualmente.

- Hay una variedad de síntomas que pueden ser un aviso de que una persona está en peligro. A veces el dolor o la molestia es leve y los síntomas pueden aparecer y desaparecer.
- Se cree que un ataque al corazón o una embolia ocurren repentinamente cuando alguien se lleva un susto, hace un coraje, se estresa mucho, se agita demasiado, recibe malas noticias o tiene una emoción fuerte. Aunque parece que se presentan de forma repentina, lo cierto es que las enfermedades cardiovasculares se van desarrollando durante muchos años. Generalmente comienzan en la juventud.
- Es importante saber que las personas con diabetes pueden tener un infarto al corazón sin sentir dolor de pecho, por lo que debe prestarse atención a otras molestias como mareos, fatiga, agobio y acudir a revisión médica lo antes posible.
- Algunas personas no creen o no saben que están en riesgo de presentar un ataque al corazón. Cuando tienen alguna molestia, la ignoran o no le dan importancia, creen que su cansancio o debilidad se debe a las actividades que hacen dentro y/o fuera de casa (especialmente las mujeres); no perciben que tienen un problema cardíaco y esperan que sus malestares pasen. Esto hace que pidan ayuda cuando los síntomas empeoran y su vida está comprometida.
- En el caso de las mujeres, las hormonas femeninas dan cierta protección contra la enfermedad coronaria, pero hay otras condiciones que pueden disminuir dicha protección, como fumar, la diabetes, la obesidad, la hipertensión arterial, la falta de actividad física y la falta de identificación oportuna de la enfermedad.

## Medidas que ayudan a sobrevivir un ataque al corazón

---

- Aprende los síntomas de un ataque al corazón y actúa rápido si los sientes.
- Habla con tu familia y con tus amistades sobre estos síntomas y sobre la necesidad de llamar inmediatamente a una ambulancia o al servicio de emergencias.
- Si tienes pensado realizar un viaje fuera de la ciudad o del país en donde vives, investiga cuáles son los servicios de urgencias del lugar que visitarás.
- Pregunta a tu médico o médica cuál es tu riesgo de tener un ataque al corazón y cómo lo puedes disminuir.
- Si estás teniendo un ataque al corazón, no conduzcas tú mismo/a al hospital.
- Existen tratamientos que pueden detener un ataque al corazón mientras ocurre. Estos funcionan mejor cuando se dan dentro de la primera hora en la que comienzan los síntomas.
- Lo mejor es escuchar al cuerpo cuando algo nos indica que no estamos bien.

## ¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares?

Los factores de riesgo cardiovascular son características o hábitos que aumentan la probabilidad de que una persona desarrolle enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos. Responde las siguientes preguntas para identificar los que tú tienes. También piensa en los factores de riesgo de tu familia o de las personas cercanas a ti.

FACTORES DE RIESGO QUE NO SE PUEDEN MODIFICAR	RESPUESTAS	RECOMENDACIONES
¿Tengo diabetes y/o 40 años de edad o más?	Sí No	No puedes cambiar tu edad o el hecho de que ya tienes diabetes, pero sí puedes llevar a cabo acciones para disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.
¿Hay antecedentes en mi familia de enfermedades cardiovasculares (infarto cardiaco, angina de pecho, hipertensión arterial)?	Sí No	Los antecedentes familiares son importantes como parte de la historia médica, eso no puedes modificarlo. Pero hay que recordar que las enfermedades del corazón o la diabetes no son forzosamente hereditarias.
¿Tengo antecedentes familiares de problemas con el colesterol y los triglicéridos?	Sí No	Informa al personal médico que tienes antecedentes familiares para que lo tome en cuenta al recomendar un tratamiento.

FACTORES DE RIESGO QUE SÍ SE PUEDEN PREVENIR	RESPUESTAS	RECOMENDACIONES
¿Mi glucosa está alta cada vez que me la miden?	Sí No	Tu participación activa y tu compromiso como persona con diabetes es indispensable para que la glucosa se mantenga en los límites recomendados.

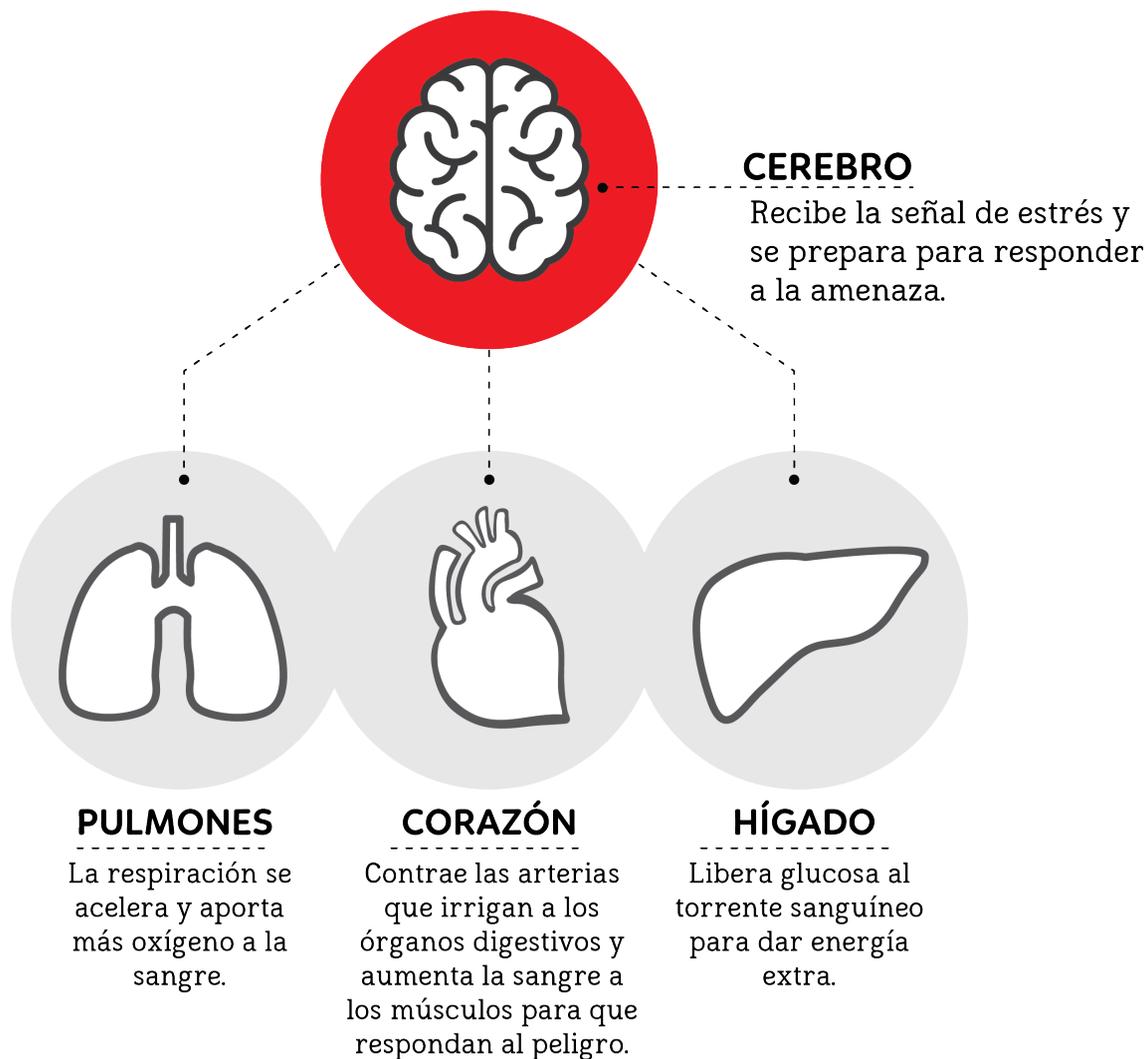
¿Tengo el hábito de fumar?	Sí No	Es muy importante dejar el cigarro, puedes buscar asesoría, orientación y apoyo con el personal de salud.
¿Tengo presión alta?	Sí No	Reducir la sal en la dieta te favorece a ti y también a tu familia, así como bajar de peso y tomar medicamentos cuando sea necesario.
¿Tengo el colesterol y los triglicéridos (grasas) altos?	Sí No	Puedes reducir y cambiar el tipo de grasa que comes y cuando sea necesario puedes tomar medicamentos bajo vigilancia médica.
¿Tengo obesidad o sobrepeso?	Sí No	Puedes hacer cambios en tu alimentación e incrementar la actividad física.
¿Acostumbro tomar alcohol hasta marearme, al menos una vez a la semana?	Sí No	Puedes suspender el consumo de alcohol y si es necesario buscar apoyo social.
¿Hago actividad física al menos tres veces a la semana?	Sí No	Procura caminar 30 minutos (5-6 días a la semana).
¿Siento que vivo bajo estrés constante?	Sí No	La depresión, la ansiedad, la falta de apoyo, la hostilidad y las condiciones de vida estresantes pueden afectar la salud cardiovascular. Es importante identificar qué te estresa y buscar apoyo social que soporte, reduzca o ayude a resolver estos problemas.
¿Pienso que mi alimentación es mala (como muchas frituras, harinas, refrescos azucarados y comida chatarra)?	Sí No	Puedes hacer cambios en la alimentación tomando en cuenta tus posibilidades económicas y tus gustos. Dejar de comprar comida chatarra ayuda a mejorar la salud y a disminuir el gasto familiar.

Entre más factores de riesgo marques “Sí”, mayor será el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Habla con tu médico o médica al respecto.

## Principales reacciones físicas del estrés

---

El estrés es una reacción integral del organismo que le sirve para protegerse de los peligros que requieren de una reacción rápida. Las principales reacciones físicas son las siguientes:



El estrés puede ayudarte a tener una reacción rápida en situaciones que amenazan tu sobrevivencia o la de tus seres queridos. Pero existen otras señales que provienen de tus propias ideas y que pueden formar el hábito de reaccionar en forma estresada, con la consecuente alteración emocional. A esto se le conoce como estrés crónico.

El estrés crónico afecta al sistema inmunológico, al sistema cardiovascular y al sistema nervioso central, además puede contribuir al desarrollo de trastornos mentales y del comportamiento como la depresión y la demencia.

En el caso de las enfermedades cardiovasculares, el estrés desencadena reacciones muy diferentes en hombres y en mujeres. En las mujeres, la preocupación por cumplir una multiplicidad de roles (esposa, madre, cuidadora, trabajadora), hace que cambie el flujo de la circulación de la sangre y aumente el riesgo de enfermar del corazón. Esto ha contribuido a que las mujeres sean consideradas “más emocionales” y que en ocasiones la familia y el personal de salud descalifiquen sus malestares cardiacos.

En los hombres, la relación entre el estrés y las enfermedades cardiovasculares tienen una base biológica, pues hormonas como la testosterona están estrechamente involucradas en las respuestas de agresión ante la percepción del estrés. Los estereotipos sociales refuerzan y asumen que la agresión es un rasgo de virilidad, haciendo menos probable que los hombres busquen apoyo para manejar de forma saludable sus síntomas de estrés.

## Guion de la obra “Estrés teatral”

---

- 1. Narrador/a:** Estaba el cerebro de Ana trabajando muy bien y muy tranquilo cuando de repente entró el estrés a su oficina, cargando un montón de preocupaciones y suposiciones.
- 2. Estrés:** ¡Cerebro, pon a todo el cuerpo en alerta máxima! Otra vez supongo que las personas que rodean a Ana están en su contra. Me preocupa que le están pidiendo muchas cosas y creo que ella tiene que darles gusto en todo lo que le piden. Tiene que hacer algo rápido o se quedará sola, será rechazada, ya nadie la va a querer, ¡será terrible, no lo va a poder soportar!
- 3. Cerebro:** ¡Oh, qué peligroso! Mandaré señales de emergencia a todo el cuerpo, tenemos que salvarla del rechazo... Pulmones, tripliquen la producción, es urgente ¡háganlo ya!
- 4. Pulmones** (respirando aceleradamente grita al corazón): ¡Corazón!, recibí órdenes superiores, bombea mucha más sangre a todos los músculos del cuerpo, tenemos que estar listos para huir, atacar, defender a Ana... ¿de suposiciones?... bueno, no sé, pero hay que estar en alerta máxima.
- 5. Narrador/a:** Y el corazón salta de un susto y acelera muchísimo sus latidos... bom, bom, bom.
- 6. Corazón:** ¿Alerta de estrés? ¿Otra vez? Voy a cerrar el departamento del estómago y mandar toda la sangre a los músculos pero... ¡ah, caray!, me siento tan desgastado por todas las señales de emergencia que hemos recibido durante tanto tiempo.
- 7. Hígado:** Recibí la señal, enviaré mucha glucosa a todos los músculos del cuerpo, ¡que se activen y rápido!
- 8. Músculos:** ¿Qué está pasando aquí? ¿Por qué llegó tanta sangre? ¿Tenemos que correr o atacar? ¿Esta vez las preocupaciones son por un peligro real?
- 9. Narrador/a:** Páncreas entra a la oficina del cerebro para quejarse.
- 10. Páncreas:** Ya no puedo darle más insulina al hígado, está produciendo mucha glucosa y no me alcanza.

11. **Cerebro:** Es necesario seguir en alerta máxima, no sabemos cuándo Ana estará a salvo de toda esa gente que está en contra de ella y que la va a rechazar.
12. **Narrador/a:** Estómago también reclama al cerebro.
13. **Estómago:** Cerebro, ¿por qué mandaste a toda la sangre a los músculos? Como no hay sangre en mi departamento no se regeneran mis paredes, los ácidos me están carcomiendo... si esto sigue así, van a llegar a castigarme las úlceras.
14. **Narrador/a:** En eso entran diabetes descontrolada y enfermedades cardiovasculares a hablar muy seriamente con el cerebro.
15. **Diabetes descontrolada y enfermedades cardiovasculares:** Cerebro, ¿tú eres quien dirige las reacciones de Ana? Pues venimos a embargar su salud. Has estado mandando muchas señales de peligros que en realidad no existen, te has dejado llevar por las suposiciones del estrés y en vez de ayudar a Ana, han puesto a todo su cuerpo en desgaste constante, vemos que hay facturas muy, muy altas en todo su cuerpo, así que ahora nosotros nos encargaremos.

# Maneras de enfrentar el estrés

## 1. Haz más actividad física

Es una manera muy efectiva de enfrentar el estrés. Te permite deshacerte de tensiones acumuladas y hace que tu cuerpo produzca endorfinas (una sustancia que promueve un sentido de bienestar). Esta sustancia química también mejora la efectividad de la respuesta inmune del cuerpo, la cual puede ayudar a prevenir enfermedades.

Identifica un espacio en tu comunidad donde puedas caminar, pasear al perro, cuidar el jardín, salir de paseo, bailar.



## 2. Lleva una alimentación balanceada

El estrés emocional puede agotar ciertos nutrientes del cuerpo. Una dieta balanceada ayuda a prevenir las deficiencias de nutrientes y mantener el cuerpo en buena condición. Es importante que vigiles lo que consumes: si bebes alcohol o varias tazas de café endulzado, o si fumas para enfrentar el estrés, solamente estás empeorando tu salud y tu estado de estrés.

Toma una clase para aprender a cocinar de manera saludable.  
Procura comer alimentos bajos en grasa, bajos en azúcar y bajos en sal.  
No olvides tomar dos litros de agua diaria, es importante estar hidratada/o.



## 3. Duerme bien

El sueño es reparador, ayuda a que el cuerpo se reponga del desgaste del día a día. Cuando no duermes bien es común que tengas dificultades para concentrarte y tomar decisiones, te sientes fatigada/o, de mal humor y desde luego esto puede aumentar el estrés.

Cuida la calidad de tu sueño durmiendo de 6 a 8 horas diarias.  
Procura acostarte y despertarte en horarios regulares.  
Apaga luces, teléfonos, televisión y computadoras que distraigan tu sueño.  
Cena al menos dos horas antes de irte a dormir.



#### 4. Date tiempo para relajarte



Escucha las señales de estrés que te da tu cuerpo y que puedes sentir físicamente (por ejemplo, un nudo en el estómago, dolores de cabeza, insomnio, presión alta, dolores en la espalda o en los hombros) y también emocionalmente (agobio, mortificación, sensibilidad, ganas de gritar o llorar).

Respira profundo y pausado.

Haz este ejercicio en el orden indicado:

Contrae y relaja poco a poco los músculos de la cara, del cuello, de los brazos, del abdomen, de las piernas y de los pies.

Masajea tus pies, piernas y cuero cabelludo.

O bien, pide a alguien que te dé ese masaje.

Date un momento de paz a través de la oración, la meditación o la reflexión.

Haz cosas que te tranquilicen: escucha música o pon aromas.

#### 5. Rodéate de apoyo y afecto (o cariño)



Busca estar cerca de personas que te demuestren su cariño y en quienes puedas confiar en momentos de necesidad. Recibir y dar apoyo disminuye el impacto del estrés.

Invita a tus amistades y familiares a visitarte, o visítalos a ellos.

Participa en un grupo que te permita conocer a otras personas que compartan tus intereses y con quienes puedas hacer amistad.

Busca espacios comunitarios donde puedas llevar clases para aprender algo nuevo.

#### 6. Usa una buena comunicación para evitar conflictos

Cuando estás en un estado de estrés o de alteración emocional, no es el mejor momento para tomar decisiones importantes ni para discutir con las personas. Haz una pausa y comunícaselo a los demás en forma tranquila; toma un tiempo para relajarte, para pensar bien lo que quieres decir y para buscar el mejor momento y la manera de expresarlo.



## 7. Define prioridades



La vida está llena de retos y oportunidades, define cuáles son las más importantes para ti y para los tuyos a largo plazo, en un plazo más corto y en el día a día. Dedícate a lo que realmente te importa, no dediques tiempo ni energía a lo que no es tu prioridad. Es verdad que todas y todos tenemos preocupaciones, pero agobiarte no resuelve nada y sí desgasta mucho. Mejor haz planes para atender paso a paso lo que no está saliendo bien, recuerda:

Empieza por hacer lo necesario, luego lo posible y de pronto te encontrarás haciendo lo imposible.

## 8. Cambia el pesimismo por el optimismo

Las personas pueden estresarse por razones que amenazan su bienestar o el de sus seres queridos. Pero también por pensamientos pesimistas que las llevan a tener una visión negativa de los problemas cotidianos.

Cada vez que sientas estrés detente a revisar las ideas que pasan por tu cabeza. ¿Hay pensamientos extremistas y negativos? (“nadie me comprende”, “todo lo que hago está mal”, “nunca voy a mejorar”). Intenta cambiar esas ideas por otras más propositivas que te ayuden a avanzar en tus metas (“hay cosas que hago muy bien”, “estoy mejorando mi salud poco a poco”).



Disfruta de la risa, da rienda suelta a tu creatividad, atrévete a hacer cambios en el ambiente que te rodea para hacerlo más alegre, rodéate de gente entusiasta, participa en juegos recreativos, date tiempo para la diversión, ¡vive plenamente todo aquello que te hace saludable y feliz!

