

El estrés

Señora Directora:

Es común escuchar a las personas expresar que sienten estrés ante una circunstancia en particular. Es probable que tú también lo hayas sentido en algún momento. Y es que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil.

Pero, ¿tiene el estrés consecuencias reales en nuestra vida? Según una encuesta de Ipsos realizada en 31 países, el 62% de las personas afirma haber sentido estrés hasta el punto de que esto ha afectado su vida diaria al menos una vez.

Afortunadamente, el estrés tiene tratamiento. Un profesional médico puede evaluar el estado de la persona y recomendar la mejor forma de recuperar su calidad de vida, para evitar las consecuencias más graves que el estrés puede generar.

Una combinación de terapia psicológica y, cuando es necesario, apoyo farmacológico indicado por un especialista, puede generar una

importante mejoría. Asimismo, existen una serie de acciones que las personas pueden llevar a cabo para cuidar su salud mental en el día a día.

La actividad física regular, la meditación, las técnicas de respiración profunda, el sentido del humor, el tiempo con seres queridos y reservar tiempo para realizar una actividad de tu gusto, ya sea leer, escuchar música o pasear, son clave, así como una alimentación equilibrada y el descanso adecuado. La salud mental es algo alcanzable. Si tienes síntomas que interfieren con tu vida, no dudes en buscar ayuda.

Dra. Milagro Sosa