

# Cómo controlar el estrés.

¿Sabía que el estrés le afecta la salud? Si no mantiene el estrés bajo control, puede ocasionarle problemas de salud, como falta de sueño, ansiedad y depresión. Hay formas de mantener el estrés bajo control para estar feliz y saludable.

## Conozca los signos.

Todos nos sentimos estresados por razones distintas. Aprender a identificar las causas puede ayudarle a controlarlo. En ciertas situaciones, podría tener signos físicos de estrés como:

- Malestar estomacal
- Dolores de cabeza
- Poca energía
- Insomnio
- Músculos tensos

Aprenda a prestar atención a las señales de estrés que le dé su cuerpo. Esto le ayudará a evitar ciertas situaciones. Los estudios muestran que reducir el estrés le reduce el riesgo de padecer enfermedad cardíaca, depresión y obesidad.

## Haga ejercicio y coma bien.

Las endorfinas que el cuerpo genera al hacer ejercicio pueden ayudarle a sentirse más en calma y relajación. Ciertos alimentos también pueden ayudar. La vitamina C alivia el estrés naturalmente. Los alimentos como fresas, arándanos azules y brócoli —congelados o frescos— tienen alto contenido de vitamina C. Los frutos secos contienen vitaminas B que le ayudan al organismo a combatir el estrés y son un refrigerio fácil de llevar con usted.

## Pida ayuda.

El hecho de que necesite ayuda no significa que no pueda manejar las cosas. Al tomar medidas para controlarse el estrés, se sentirá mejor y estará más saludable. Busque apoyo con grupos sociales. Hable con una amistad. De ser posible, piense sobre intentar obtener terapia para que tenga un sitio privado para desahogarse totalmente cuando lo necesite.

