



## Estrés y ansiedad

En Alameda Alliance for Health (Alliance), estamos para ayudarle a hacerse cargo de su salud. Puede usar esta guía para aprender formas de manejar el estrés y la ansiedad.

El **estrés** es la forma en la que el cerebro y el cuerpo responden ante cualquier desafío. Uno puede sentirse estresado cuando enfrenta algún problema en el trabajo o antes de hacer un examen.

El estrés no afecta a todas las personas de la misma manera. A algunas personas les da dolor de estómago, mientras que otras presentan dolores de cabeza, dificultad para dormir, tristeza o enojo.

La **ansiedad** es un sentimiento de miedo, malestar y preocupación. Esta puede ayudarle a estar más alerta y atento. Por lo general, desaparece después de que termina la situación que la causó.



## CUIDADO DE UNO MISMO

El alivio para el estrés y la ansiedad no es el mismo para todos. Hacer ciertos cambios en el estilo de vida puede ser el mejor comienzo.

- Empiece con una dieta sana, así como durmiendo y haciendo ejercicio suficiente. Solo 30 minutos de caminata al día puede ayudarle a mejorar su estado de ánimo.
- Póngase metas. Divida las tareas grandes en otras más pequeñas. Decida cuáles deben realizarse primero. Haga lo que pueda.
- Limite la cafeína y el alcohol. Evite fumar y consumir drogas.
- Encontrar formas divertidas y sanas para enfrentar el estrés ayuda a la mayoría de la gente. Puede aprender y practicar diferentes métodos que le ayuden a relajarse. Intente hacer yoga, respiración profunda, estiramientos, tai chi o meditación.



- Tómese un descanso cuando pueda en el trabajo o la escuela. Programe un tiempo para relajarse cada día. Pase tiempo en compañía de las personas que disfruta.
- Trate de hacer manualidades, tocar un instrumento o escuchar música.
- Piense qué es lo que le provoca estrés. Lleve un registro de lo que sucede cuando tiene estos sentimientos.
- Encuentre a alguien de confianza que pueda escucharlo. Con frecuencia, hablar con un amigo o un ser querido es todo lo que necesita para sentirse mejor. Los grupos de apoyo y las líneas directas también pueden ayudar.
- Si toma medicamentos, pregúntele a su proveedor de atención médica si estos pueden causarle ansiedad.



## CUÁNDO BUSCAR AYUDA

Debe buscar ayuda de inmediato si siente que no puede sobrellevar la situación o si está usando formas poco saludables de sobrellevar la situación, como las drogas o el alcohol. Si tiene pensamientos de suicidio o si está preocupado por un amigo o ser querido, llame a la **Línea de Prevención Nacional de Suicidio** sin cargo al **1.800.273.8255**.

Para una persona con trastornos de estrés y ansiedad, la preocupación o el miedo no desaparecen y pueden empeorar con el tiempo. Razones para buscar ayuda:

- Tiene recuerdos de un evento traumático.
- Es incapaz de trabajar o funcionar en su hogar o su empleo.
- Tiene miedos que no puede controlar.
- Tiene sentimientos de pánico, como mareos, hiperventilación o latidos del corazón acelerados.

Si usted o alguien que usted conoce se enfrenta a una lucha con situaciones de vida, pensamientos y sentimientos, puede hablar con un consejero de crisis de **Servicios de Asistencia en Momentos de Crisis del Condado de Alameda** al número gratuito **1.800.309.2131**.





## TRATAMIENTO

Puede hablar con su médico o con un proveedor de atención médica conductual sobre cómo elegir el mejor tratamiento para usted. Los tratamientos incluyen terapia de conversación (también llamada psicoterapia), medicamentos, grupos de apoyo y técnicas para controlar el estrés.

Para encontrar proveedores de atención médica conductual, llame al:

### **Departamento de Servicios al Miembro de Alliance**

De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4567**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con problemas auditivos y del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

### **¿Necesita más ayuda?**

Llame a Programas de Salud de Alliance

De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4577**

Línea gratuita: **1.855.891.9169**

Personas con problemas auditivos y del habla  
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

**[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)**

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

HE\_MBRS\_BH\_S&A 10/2020  
HED M-3 REVIEW 10/2020