

¿Qué es el estrés?

El estrés es una respuesta física y mental frente a una situación, evento o sentimiento.

El estar bajo estrés por mucho tiempo puede causar enfermedades como presión alta, diabetes, y enfermedades mentales como depresión y ansiedad.

¿Qué puede causar estrés?

- ✓ Estar lejos de su familia y amigos
- ✓ Trabajar muchas horas y no tener tiempo para relajarse
- ✓ Trabajar bajo presión para completar las tareas del trabajo
- ✓ Condiciones de clima extremas (ej. calor, frío, inundaciones, incendios forestales)
- ✓ Relaciones con compañeros, supervisores, o jefes
- ✓ Preocupación de perder su trabajo
- ✓ Preocupaciones de inmigración
- ✓ No poder comunicarse en su idioma
- ✓ Sentirse solo
- ✓ No tener suficiente dinero o comida
- ✓ No saber cómo encontrar apoyo o recursos

¿Cómo se presenta el estrés?

No todos reaccionamos de la misma manera cuando estamos estresados. Puede ver cambios o señales en su cuerpo o en la forma en que piensa, se siente o actúa:



EN EL CUERPO:

- » Cansancio
- » Dormir mal
- » Dolor de cuerpo o rigidez
- » Aumento de los latidos del corazón o palpitaciones
- » Cambios de apetito y peso
- » Problemas del estómago y digestivos
- » Rechinar los dientes o tensión de la mandíbula
- » Sudor
- » Mala higiene





EN LA MENTE Y LAS EMOCIONES:


- » Preocuparse demasiado o de muchas cosas a la vez
- » Tener dificultad en tomar decisiones
- » Perder el interés en cosas que le gustan
- » Mala concentración
- » Sentirse triste, ansioso, o enojado
- » Retirarse de la gente y actividades
- » Tener pensamientos de suicidio
- » Aumento de consumo de alcohol, tabaco o uso de otras drogas


¿Qué puede hacer para manejar el estrés?


PARA USTED:


 Reconozca cómo se siente. ¿Se siente enojado? ¿Triste? ¿Sin esperanzas? Poniéndole un nombre a sus emociones le ayudará a darse cuenta que es lo que necesita y le ayudará a tener más control sobre sus sentimientos.


 ¡Platique con alguien! Comparta sus pensamientos, sentimientos, o problemas con alguien de confianza. Compartiendo como se siente puede ayudarle a empezar la conversación y traerle un poco de alivio.


 Comuníquese con un proveedor de atención médica. Los profesionales de la salud están ahí para ayudarle en el caso de que lo necesite, y juntos, pueden crear un plan para ayudarle a manejar el estrés.


 Haga lo que le gusta hacer. Si tiene alguna actividad que disfruta hacer, dese tiempo en la semana para hacerla.


 Intente cambiar la manera en la que piensa las cosas. Vea sus retos como oportunidades. Mirando su problema con una nueva perspectiva le puede ayudar a sentirse en control y encontrar una solución.


 Concéntrese en sus éxitos, en lo que ha logrado y donde se encuentra ahora. Intente no pensar en lo que no ha logrado. ¡Está bien sentirse orgulloso de usted mismo!


 Póngase metas realistas. Comience con identificar lo que puede hacer a corto y a largo plazo. Las metas más pequeñas y bien definidas son más fáciles de alcanzar.

 Intente dormir entre 6 a 8 horas o hasta que se sienta bien descansado. El dormir bien hace que su cuerpo y mente se recuperen.


 Coma bien. Un plato saludable debe tener por lo menos la mitad de frutas y vegetales. Intente limitar el consumo de sal, azúcar, y grasas. Para más información vaya a: **www.myplate.gov**


 Manténgase hidratado. En general, se recomienda tomar por lo menos 5 vasos de agua al día, pero si trabaja la mayor parte de su tiempo afuera, se recomienda que tome un vaso (8 onzas) de agua cada 15 minutos para evitar problemas relacionados con el calor.


 ¡Haga ejercicio! Aunque tenga que caminar y levantar cosas pesadas en su trabajo, fíjese que tan seguido su corazón late más rápido. Un buen plan de ejercicio consiste en 150 minutos de ejercicio y actividades que aumenten su fuerza muscular por lo menos dos veces a la semana.


 Respire profundamente. Inhale, cuente 1-2-3, y deje salir el aire lentamente. El respirar puede ayudar a que su cuerpo se relaje.

PARA AYUDAR A ALGUIEN MÁS:

 Escuche. A veces necesitamos a alguien que escuche en lugar de dar consejos.

 No juzgue. No todas las personas manejan el estrés de la misma manera y sus reacciones pueden ser diferentes. Asegúreles que usted está ahí para escuchar y ayudar.

 Si observa algún cambio en la forma normal de actuar de las personas o en sus actitudes o emociones, puede ser una señal de estrés. Déjeles saber que usted se ha dado cuenta del cambio y que está ahí en el caso de que necesiten ayuda.

 Anímelos a que hablen con alguien de confianza o con un profesional de la salud mental. A veces la gente prefiere hablar de sus problemas con alguien que no conoce.

Recursos

LÍNEA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS:

Da apoyo gratuito y confidencial a personas en crisis o que necesitan ayuda y ofrece recursos para usted o sus seres queridos, 24 horas al día, los 7 días de la semana.

- Llame al 1-888-628-9454
- <https://988lifeline.org/help-yourself/en-espanol/>

LÍNEA DIRECTA DE RESPUESTA RURAL:

Ofrece acceso a asistencia legal y financiera, ayuda en el caso de desastres y apoyo emocional, incluyendo cupones sin costo para obtener servicios de salud mental confidenciales:

- Llame al 1-800-464-0258
- www.farmhotline.com

EL CENTRO NACIONAL PARA LA SALUD DEL TRABAJADOR AGRÍCOLA:

Provee información, educación, y referencias a servicios de atención médica y de apoyo y puede ayudar con recursos financieros y/o interpretación.

- Llame al 1-800-377-9968
- WhatsApp 1-737-414-5121

ENCUENTRE RECURSOS EN SU ESTADO:

- Llame al 211
- www.farmstress.org



UNIVERSITY OF
Nebraska
Medical Center

Este recurso está financiado por el Centro de Asistencia de Estrés de Granjas y Ranchos del Centro Norte a través del financiamiento de la Red de Asistencia de Estrés para Granjas y Ranchos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos bajo el acuerdo #2020-70028-32728.