

HEALTH TIPS

Consejos de Salud

Stress: What Does It Mean?

Estrés: ¿Qué Quiere Decir?



Saúl se ha ido de la casa. Ahora está por su cuenta en una ciudad nueva. Él está tratando de encontrar un nuevo trabajo y un lugar para vivir. Su familia acaba de perder su casa y todos se tuvieron que separar. A él ya se le está acabando el dinero. Él tiene la esperanza de que cuando encuentre un trabajo, las cosas mejoren. Sin embargo, se preocupa... él no sabe cuándo llegará ese trabajo.

Saul has left home. Now he is on his own in a new town. He is trying to find a new job and a place to live. His family just lost their house and they all had to separate. He is running out of money. He hopes that when he finds a job, things will get better. He worries though... he does not know when that job will come.

¿Cómo se sintió después de haber leído la historia de Saúl? ¿Cómo se sentiría si usted fuera Saúl?

How did you feel after reading Saul's story? How would you feel if you were Saul?

Muchos de nosotros pasamos por muchos cambios y momentos difíciles en la vida. Algunos de estos cambios son buenos; otros no son tan buenos. La verdad es que bien sea bueno o malo el cambio, de corto tiempo o que dure mucho, real o irreal, puede causar estrés.

Many of us go through many changes or hard times in life. Some of these changes are good; some of them are not so good. The truth is that whether the change you go through is good or bad, short or long term, real or not real, it can cause stress.

Así que ¿qué es el estrés?

So, what is stress?

Cuando hay un cambio en su vida que le hace sentirse amenazado o "fuera de balance," su cuerpo responde de cierta manera. El estrés es la manera en que su cuerpo responde a la amenaza o a lo que sea que le está haciendo sentirse "fuera de balance."

When there is a change in your life that makes you feel threatened or "out of balance," your body responds in a certain way. Stress is the way your body responds to the threat or to whatever is making you feel "out of balance."

Por ejemplo, digamos que usted siente que la persona sentada a su lado le va a robar. Primero, su cuerpo suelta unos químicos que le preparan para reaccionar. Su corazón late más rápido, sus músculos se ponen tensos, la presión de su sangre sube, usted respira más rápido y está más alerta. Estos cambios le hacen más fuerte, y le preparan para pelear o para correr lejos de la amenaza que usted siente.

For example, let's say you feel that the person sitting next to you is going to steal from you. First, your body releases some chemicals that prepare you to react. Your heart beats faster, your muscles get tight, your blood pressure goes up, you breathe faster, and you are more alert. These changes make you stronger, and prepare you to either fight or run away from the threat you feel.

Ahora, la persona a su lado se va y usted ya no siente la amenaza. Como ya no siente la amenaza, su cuerpo vuelve a la normalidad.

Now, the person next to you leaves and you feel the threat is gone. Because it is gone, your body goes back to normal.

El estrés puede afectar a personas de todas las edades, incluyendo niños y adolescentes.

Stress can affect people of all ages including children and adolescents.

¿Qué cosas le pueden causar estrés?

- Lidar con muchas cosas del día a día como alistar a los hijos para la escuela, alistarse para el trabajo, etc.
- Eventos difíciles que pasan de repente como perder el trabajo.
- Eventos trágicos como la muerte de un ser querido.
- Eventos buenos como comprar una casa.



What are some of the things that cause stress?

- Dealing with many things every day, like getting your kids ready for school, getting ready for work, etc.
- Difficult events that happen suddenly like losing your job.
- Tragic events like a death of a loved one.
- Good events like buying a house.

Tener problemas con sus hijos y familiares

Having problems with your children and family members

Tener malas relaciones

Having bad relationships

Prepararse para unas vacaciones

Getting ready for a vacation

Sentirse inseguro todo el tiempo

Feeling insecure all the time

Tener una enfermedad seria

Having a serious illness

Pasar por un divorcio

Going through a divorce

Tener problemas con dinero

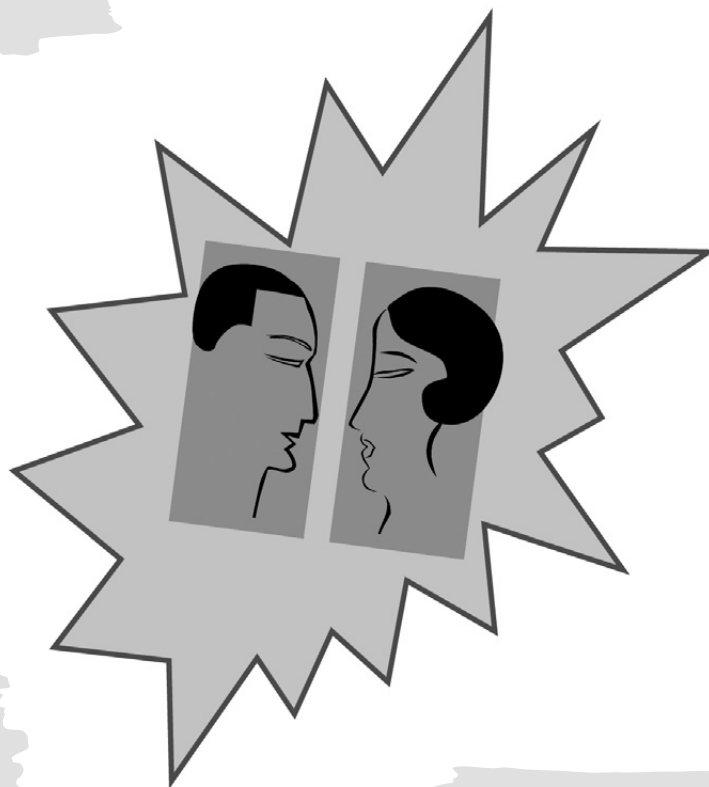
Having problems with money

Manejar al trabajo o a la escuela en mucho tráfico todos los días

Driving to work or school in heavy traffic every day

Estar en una situación de violencia

Being in a violent situation



Aquí hay una lista de otras cosas que le pueden estresar:

El estrés no es siempre malo. El estrés puede salvar su vida si usted está en una situación de peligro; puede ayudarle a ganar una competencia, o ayudarle a prepararse para una presentación en la escuela. Pero, recuerde, cuando usted tiene muchas cosas que le estresan día tras día, el estrés puede dañar su salud, y causar problemas en sus relaciones con otros. Así que esté pendiente y aprenda cómo se siente su cuerpo cuando está bajo estrés.

Here is a list of some other things that can make you feel stress:

Stress is not always a bad thing. It can save your life if you are in a dangerous situation; stress can help you win a competition, or help you get ready for a presentation at school. But, remember, when you have too many things that make you feel stress day after day, it can harm your health and cause problems in your relationships with others. So be aware and learn how your body feels when it is under stress.

Understand Your Body and Learn if You Are Under Too Much Stress

Conozca su Cuerpo y Sepa Si Usted Está Bajo Mucho Estrés

Es muy importante saber cómo su cuerpo reacciona cuando está bajo mucho estrés. Esto le ayuda a reconocer que usted necesita hacer algo con su estrés para proteger su salud.

Estas son algunas señales y síntomas de alerta relacionadas con el estrés que pueden afectar su mente, sus emociones, su cuerpo y hasta la manera en que usted actúa. Vamos a aprender más sobre ellos:

It is very important to know how your body reacts when it is under too much stress. This can help you recognize that you need to do something with your stress so that you can protect your health.

Here are some warning signs and symptoms related to stress that can affect your mind, your emotions, your body, and even the way you act. Let's learn more about them:



Su Mente

Usted puede notar que:

- tiene problemas para recordar cosas,
- tiene problemas para concentrarse,
- solo ve las cosas de una manera negativa.

Your Mind

You may notice that:

- you have problems remembering things,
- you have trouble concentrating,
- you only see things in a negative way.



Sus Emociones

Usted puede notar que se siente:

- malhumorado, ansioso, o deprimido,
- como que está haciendo demasiado que se siente agobiado,
- solitario,
- como que no puede relajarse.

Your Emotions

You may notice that you feel:

- moody, anxious or depressed,
- like you are taking on too much that you feel overwhelmed,
- lonely,
- like you cannot relax.



Su Cuerpo

Es posible que:

- le dé más gripe,
- le dé diarrea, estreñimiento, náuseas,
- sienta dolor en el pecho,
- no se sienta afectivo con su pareja o con ganas de tener sexo.

Your Body

It is possible that you:

- get more colds,
- may have diarrhea, constipation, nausea,
- may feel pain in your chest,
- may not feel affectionate with your partner or do not feel like having sex.



La Manera en que Usted Actúa

Cuando usted está muy estresado usted puede...

- comer más o menos de lo normal,
- dormir mucho o muy poco,
- sentir que no quiere estar con otros,
- empezar a comerse las uñas,
- empezar a beber alcohol, fumar cigarrillos, o usar drogas para relajarse.

The Way You Act

When you are very stressed you may...

- eat more or less than normal,
- sleep a lot or very little,
- not feel like being with others,
- start biting your nails,
- start drinking alcohol, smoking cigarettes, or using drugs to relax.

Cuando usted está bajo mucho estrés, día tras día, por un período de tiempo largo, va a llegar un momento en que su cuerpo no va a saber cuándo relajarse y volver a la normalidad. Su cuerpo está en alerta todo el tiempo y tenso.

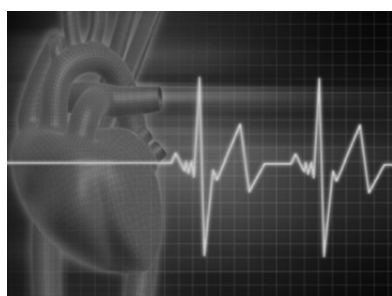
Esto le puede llevar a tener serios problemas de salud como:

When you are under stress day after day, over a long period of time, there will be a moment when your body does not know when to relax and go back to normal. Your body is overly alert and tense.

This can lead to serious health problems like:



Presión Alta / High Blood Pressure



Enfermedades del Corazón / Heart Diseases



Diabetes / Diabetes



Depresión / Depression



Ansiedad / Anxiety

Alerta! Si ve que sus síntomas de estrés no se van, usted necesita ver a su doctor. Su doctor le puede decir con seguridad si usted tiene mucho estrés o si usted tiene otros problemas de salud. Muchos de estos síntomas pueden darse por otras condiciones de salud como los problemas en el corazón.

Como puede ver, cuidar de su estrés es muy importante. Así que ahora vamos a aprender cómo reducir su estrés.

Be Aware! If you find that your stress symptoms are not going away, you need to see your doctor. Your doctor can tell you for sure if you have too much stress or if you have other health problems. A lot of these symptoms can also be due to other conditions, like heart problems.

As you can see, taking care of your stress is very important. So, now let's learn how to reduce your stress.



The National Hotline for Migrant Families

Free educational assistance to migrant farmworker children

To see if your children would benefit from this support call the National Hotline for Migrant Families at:

1-800-234-8848

Número Nacional para Familias Migrantes

Ofrece asistencia gratis en los estudios a hijos de campesinos migrantes

Para ver si sus hijos se pueden beneficiar de este apoyo, llame al número Nacional para Familias Migrantes

1-800-234-8848



Managing your Worries and Stress

Manejando sus Preocupaciones y el Estrés

Locutor: Hola a todos... En el programa de hoy vamos a hablar sobre cómo manejar sus preocupaciones y el estrés. Hoy está con nosotros la Dra. Morales quien es una experta en el manejo de asuntos relacionados con la salud mental, especialmente el estrés. Vamos a escuchar lo que ella le dice a nuestra primera participante, Maria.

Maria: Hola Dra. Morales. Gracias por tomar mi llamada. Yo he estado muy preocupada porque siento que siempre estoy angustiada por algo; hasta por cosas que no han pasado. Por ejemplo, me preocupo sobre cómo voy a pagar mis deudas. Me preocupo de salir embarazada otra vez. También pienso que mis hijos pueden tener un accidente de auto. Estoy todo el tiempo pensando y preocupándome sobre algo, al punto que ni siquiera puedo dormir.

Dra. Morales: Bueno, una cosa que puede hacer es preguntarse si puede resolver los problemas que usted piensa que tiene. Por ejemplo, si está preocupada sobre sus deudas, ¿puede llamar a sus acreedores y pedir un plan de pago? ¿Ha pensado en usar un método anticonceptivo que le ayude a evitar un embarazo que no quiere? Piense en las cosas que puede hacer para resolver los problemas. Una vez que empiece hacer las cosas que pueden resolver sus problemas, usted se sentirá más en control y menos estresada.

Maria: Pero ¿Qué de este pensamiento tan horrible de que mis hijos puedan morir en un accidente de auto?

Dra. Morales: Pensar que sus hijos pueden morir en un accidente de auto no evitará que el accidente pase. Así que cuando tenga este tipo de pensamientos pregúntese:

- ¿Es posible que yo esté segura de todo o que controle todo en la vida?
- ¿Es este pensamiento útil o no?
- ¿Les enseñé a mis hijos todo lo que pude para evitar un accidente de auto?

Cuando responda a estas preguntas, verá que no tiene sentido preocuparse de la manera en que usted lo hace. Además, preocuparse de esta manera no es bueno para su salud. Así que mi consejo para usted es hacer cosas que le ayuden a tomar control sobre sus pensamientos y sus problemas. De esta manera, usted podrá manejar su estrés mejor.

Locutor: ¿Hay otros consejos que le gustaría compartir con nuestra audiencia?

Dra. Morales: Sí, claro.

- Llame a su doctor si está tomando mucho alcohol o si está usando drogas para manejar su estrés.
- Pida ayuda a sus amigos y familiares cuando la necesite.
- Haga una lista de las cosas que necesite hacer primero. Piense en lo que necesita terminar y en las cosas que pueden esperar.
- Haga 30 minutos de ejercicio al día. Esto le va ayudar a sentirse mejor.
- Haga tiempo para actividades divertidas, como visitar amigos.
- Aprenda a relajarse. El yoga, la meditación y la respiración profunda le pueden ayudar a reducir su estrés y a sentirse más tranquila.

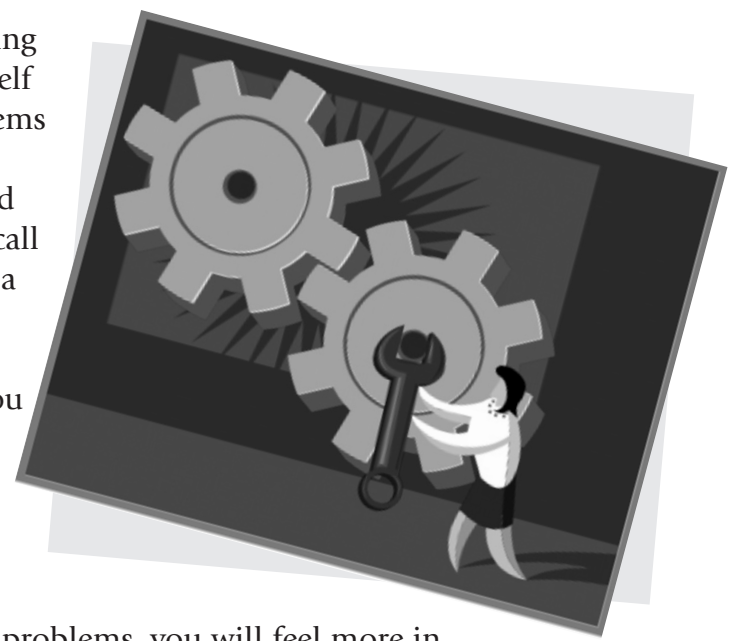


Locutor: Muchas gracias Dra. Morales. Esta información ha sido muy útil.

Radio Host: Hi everyone... On today' show we will be talking about how to manage your worries and stress. With us today is Dr. Morales who is an expert in dealing with mental health issues, especially stress. Let's hear what she says to our first caller, Maria.

Maria: Hello, Dr. Morales. Thanks for taking my call. I have been really concerned because I feel like I am always worried about something; even things that have not happened. For example, I worry about how I'm going to pay my bills. I worry about getting pregnant again. I also think about my children getting in a car accident. I am constantly thinking and worrying about something, to the point where I cannot even sleep.

Dr. Morales: Well, one thing you can do is to ask yourself if you can solve the problems you think you have. For example, if you are worried about your bills, can you call your creditors and ask for a payment plan? Have you thought of using a birth control method to help you prevent a pregnancy that you do not want? Think about the things you can do to solve the problems. Once you start doing the things that can solve your problems, you will feel more in control and less stressed.



Maria: But what about this awful thought that my children can be killed in a car accident?

Dr. Morales: Thinking that your children may get killed in a car accident won't keep the accident from happening. So when you have these kinds of thoughts ask yourself:

- Is it possible for me to be sure about everything or control everything in life?
- How is this thought helpful and not helpful?
- Did I teach my children all I could to prevent a car accident?

When you answer these questions, you will see that it does not make sense to worry the way you do. Besides, worrying this way is not good for your health. So my advice to you is to do things that help you take control of your thoughts, and your problems. This way you will be able to manage your stress better.

Radio Host: Are there any more tips you would like to share with our audience?

Dr. Morales: Yes, sure.

- Call your doctor if you are drinking too much alcohol or if you are using drugs to manage your stress.
- Ask for help from your friends and family when you need it.
- Make a list of things you need to do first. Think about what you need to get done and the things that can wait.
- Exercise 30 minutes a day. This will help you feel better.
- Make time for fun activities, like visiting friends.
- Learn how to relax. Yoga, meditation and deep breathing can help you reduce your stress and help you feel at peace.

Radio Host: Thanks so much Dr. Morales. This information has been very helpful.

Nota Importante

Asegúrese de llamar a su doctor si tiene cualquier preocupación. Usted también puede llamar a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454. Ellos tienen consejeros que podrán escucharle y darle consejo si está pensando en el suicidio.

Important Note

Be sure to call your doctor if you have any concerns. You can also call the National Suicide Prevention Lifeline at 1-800-273-8255. They have counselors who will be able to help listen to you and give you advice if you are thinking about suicide.

Recursos / Resources

Esta edición de Consejos de Salud fue adaptada de las siguientes fuentes:
This issue of Health Tips was adapted from the following sources:

<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/fact-sheet-on-stress.shtml>

<http://www.healthfinder.gov/prevention/PrintTopic.aspx?topicID=45>

http://www.helpguide.org/mental/quick_stress_relief.htm

Is Stress Controlling You? ¿Le Está Controlando el Estrés?

Haga esta prueba y vea si el estrés le está controlando.

Take this quiz and find out if stress is controlling you.

¿Rara vez puede dormir más de 6 horas al día?

Do you rarely get to sleep more than 6 hours a day?

SI / YES

NO / NO

¿Se enoja a menudo cuando maneja en tráfico pesado?

Do you often get mad while driving in heavy traffic?

SI / YES

NO / NO

¿A menudo termina discutiendo cuando conversa?

Do you often end up having bad arguments?

SI / YES

NO / NO

¿Se preocupa todo el tiempo porque no tiene suficiente dinero para pagar su renta, alimentos, electricidad, etc.?

Do you worry all the time because you do not have enough money to pay your rent, food, electricity, etc.?

SI / YES

NO / NO

¿Se siente muy cansado en la mañana?

Do you feel very tired in the morning?

SI / YES

NO / NO

¿Se siente como que nunca tiene tiempo para hacer todo?

Do you feel like you never have time to get everything done?

SI / YES

NO / NO

Si respondió con un sí a 3 o más preguntas, es posible que el estrés esté tomando control sobre usted y que necesite algo de ayuda. Aquí le damos otra manera con la que usted puede ayudar a liberar su estrés del día a día.

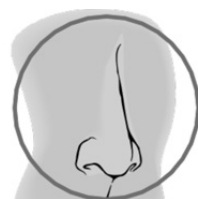
Primero. Para reducir el estrés rápido, use sus 5 sentidos Y mueva su cuerpo. Sus sentidos son:



La vista / Sight



El oído / Sound



El olfato / Smell



El gusto / Taste



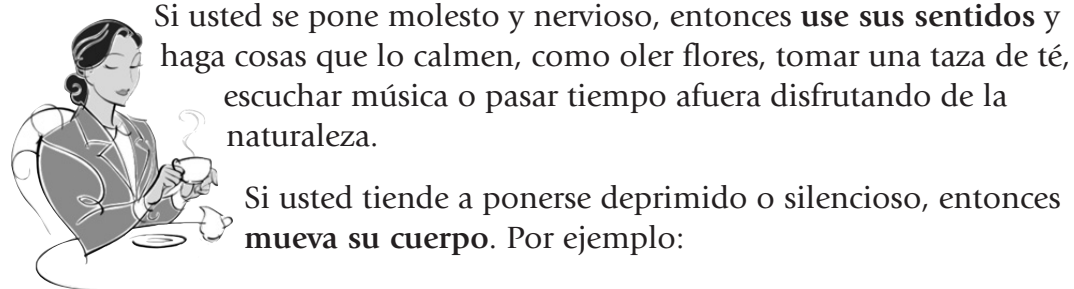
El tacto / Touch

Segundo. Usted necesita saber qué funciona mejor para usted cuando use sus sentidos. Por ejemplo, algunas personas se sienten relajadas cuando escuchan música, pero otras se pueden sentir molestas.

Tercero. Esté consciente de cómo reacciona usted cuando está en una situación estresante. Así que hágase las siguientes preguntas:

Cuando estoy en una situación estresante:

- ¿me molesto y me pongo nervioso? O
- ¿me pongo deprimido, silencioso y como que quiero estar solo?



Si usted se pone molesto y nervioso, entonces **use sus sentidos** y haga cosas que lo calmen, como oler flores, tomar una taza de té, escuchar música o pasar tiempo afuera disfrutando de la naturaleza.

Si usted tiende a ponerse deprimido o silencioso, entonces **mueva su cuerpo**. Por ejemplo:

If you answered yes to 3 or more questions, it is possible that stress is taking control over you and that you need some help. Here is another way you can help relieve your everyday stress.

First. To reduce stress quickly, use your 5 senses AND move your body. Your senses are:

Second. You need to figure out what works best for you when using your senses. For example, some people feel relaxed when they listen to music, others may feel irritated.

Third. Be aware of how you react when you are in a stressful situation. So ask yourself the following questions:

When I am under a stressful situation:

- Do I get angry and nervous? OR
- Do I become depressed, quiet, and feel like being alone?



If you get angry and nervous, then **use your senses** and do things that can calm you down like smelling flowers, drinking a cup of tea, listening to music, or spending time outdoors enjoying nature.

If you tend to become depressed and quiet, then **move your body**. For example:



Corra / Run



Salte / Jump



Bailar / Dance



Recorrer / Walk

Aprender cómo **usar sus sentidos** y **su cuerpo** para controlar su estrés es una muy buena herramienta para ayudarlo a mantenerse en control durante situaciones estresantes. Y más que nada, usted va a tener la habilidad de enfrentar cualquier reto y la habilidad de regresar rápidamente a un estado de balance y tranquilidad.

Learning how to use **your senses** and **your body** to control your stress is a very good tool to help you stay in control under stressful situations. And most of all, you will have the ability to face any challenge and the ability to quickly bring yourself back into a state of balance and peace.



**NATIONAL CENTER FOR
FARMWORKER HEALTH, INC.**

Health Tips (Consejos de Salud) is published by the National Center for Farmworker Health, Inc. 1770 FM 967, Buda, TX 78610, (512) 312-2700. This publication was made possible by grant number U30CS09737 from the Health Resources and Services Administration, Bureau of Primary Health Care. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the HRSA.