



GESTIONANDO EL ESTRÉS



Es muy común experimentar estrés grave después de un infarto de miocardio. El estrés puede golpearte inmediatamente después de lo sucedido, pero también puede ocurrir varias semanas o meses después. Es normal preguntarse: “¿Qué significa esto? ¿Qué viene después? ¿Tendré otro? ¿Cómo afecta a mi familia?”

Estos pensamientos pueden provocar estrés físico o emocional.

Signos físicos de estrés:

- ▶ Corazón latiendo rápido
- ▶ Boca seca
- ▶ Dolores de cabeza
- ▶ Dolores extraños
- ▶ Sentirse mareado(a) / enfermo(a) / tener cansancio / dificultad para dormir
- ▶ Pérdida o aumento repentino de peso

Signos emocionales de estrés:

- ▶ Estar a menudo de mal humor
- ▶ Falta de paciencia
- ▶ Sentirse molesto(a), asustado(a), en pánico o preocupado(a)
- ▶ Enfadarse o llorar fácilmente
- ▶ Sentirse solo(a) o desesperado(a)
- ▶ Sentirse adormecido y no interesado(a) en la vida

Qué hacer si estás experimentando estrés

Si experimentas varios de estos síntomas, es vital que te lo tomes con calma y realices cambios en tu vida lo antes posible. Además de hablar con tus amigos(as) y familiares para explicar realmente cómo te sientes, comunícate con tu coach o tu médico(a) de cabecera. Te escucharán y te recomendarán el tipo de ayuda y apoyo que necesites.

Estrategias de afrontamiento que se adaptan a tu estilo de vida

- ▶ **Correr o dar largas caminatas** ayuda a relajar la mente y el cuerpo.
- ▶ Presta mucha atención a las partes de tu día o de tu vida que te causan más estrés. **Elimina todo lo que puedas que no tenga que estar allí.**
- ▶ La mayoría de las causas del estrés están fuera de nuestro control. Aunque te resulte difícil, **intenta concentrarte solo en las cosas que puedes cambiar.**
- ▶ **No tengas miedo de pedir ayuda.** ¡Es un signo de fuerza, no de debilidad!

Haz de los ejercicios de respiración y relajación parte de tu día a día

Siempre que sientas estrés, intenta hacer lo siguiente:

Respira profundamente por la nariz. Mantén el aire durante 4 segundos. Entonces repítete en tu mente **"déjalo ir"**, mientras exhalas por la boca durante 6 segundos. Repítelo de 10 a 15 veces.

La práctica diaria de ejercicios de respiración sencillos como este tendrá un efecto positivo en tu bienestar.



Habla con tu coach sobre cómo crear objetivos en tu App que te ayuden a mejorar la salud de tu corazón.

Rehab+