



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 del 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 del 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.