



Maneje el estrés Mensaje para una vida saludable



¿Qué es importante saber?

Si tienes dificultad luchando con las demandas de tu vida, estás padeciendo estrés. Todas las personas tienen estrés. Tener un poco de retos es saludable, pero demasiado estrés crea problemas en nuestra vida.

El estrés excesivo durante mucho tiempo, puede poner en riesgo a tu salud. Si tienes demasiado estrés, tu cuerpo te lo hará saber de diferentes formas y puedes sentir lo siguiente:

- Dificultad para concentrarte
- Preocupación o temor
- Palmas sudadas, latidos acelerados y tensión muscular, o en otras palabras nervioso
- Irritabilidad hacia otros
- Cansancio

Si tu u otra persona que conoces tiene una crisis emocional, puedes llamar al 988 luego presiona 1 o envía un mensaje de texto a 838255. También puedes comunicarte por internet con un consejero capacitado.



¿Quieres saber más?

Hay muchas cosas que puedes hacer para manejar mejor el estrés, y hay muchos recursos para ayudarte. En el 'Manage Stress Workbook' y en los recursos que se encuentran más abajo, encontrarás diversas estrategias para manejar el estrés. Estas estrategias te permitirán:

- Resolver mejor los problemas
- Relajarte
- Estar más activo
- Planificar actividades placenteras

Tu equipo de atención médica de VA también puede ayudarte a manejar el estrés. Pueden brindarte información o clases y pueden sugerirte herramientas para manejar el estrés. Por ejemplo, las aplicaciones móviles de asesorías para el TEPT y asesorías de atención plena que están disponibles en la tienda de aplicaciones del VA. <https://mobile.va.gov/appstore>

Encontrarás información y recursos adicionales en el sitio web Prevención del VA usando el código de QR de arriba o el enlace a continuación:

https://www.prevention.va.gov/Healthy_Living/Manage_Stress.asp