



El estrés es una de las principales amenazas a la salud que existen en la actualidad. La vida tan ajetreada que se ha desarrollado en el mundo actual ha ocasionado que las personas no terminen muy bien de hacer algo, cuando ya se están haciendo dos cosas más. Y aunque la tecnología ha simplificado muchas cosas, también ha creado muchas otras tareas.

Peligro del estrés

El estrés es una de las principales causas de los problemas de salud en la actualidad, muchos lo han llamado “la enfermedad del siglo XXI”. Así que es lógico prevenir este mal, ya que puede afectar varias partes de nuestro organismo.

Debemos recalcar, sin embargo, que el estrés en niveles controlados, activa algunos procesos beneficiosos del organismo. Sin embargo, cuando este se descontrola, los efectos pueden ser adversos.

El estrés descontrolado puede ocasionar problemas en el sistema digestivo, por ejemplo dolores estomacales. Estos se deben a que el estómago se vacía más lentamente debido a los altos niveles de estrés. Por otro lado, el colon trabaja más de lo debido, lo cual puede producir diarrea y mala digestión de los alimentos.

Además, el estrés puede causar obesidad, pues generalmente aumenta el apetito, por lo que el individuo tiende a aumentar de peso. También, es posible que el estrés debilite el sistema inmune del organismo, así que se es más propenso a sufrir de resfriados y otros virus que imperen en el ambiente.

El más afectado cuando se sufre de estrés es el sistema nervioso, lo cual ocasiona la pérdida del sueño, ansiedad y otras alteraciones. Dichas alteraciones se pueden evidenciar con ciertos problemas físicos. También puede ocasionarse que la persona se sienta desorientada, perdiendo parte de la memoria y la toma de decisiones.

Y por si fuera poco, el sistema cardiovascular también puede verse afectado, debido a algunas alteraciones. Puede aumentar la presión sanguínea y la frecuencia cardiovascular, lo cual afectaría la salud. Debido a todas estas afecciones, lo médicos recomiendan controlar el estrés y poder mantener una buena salud.

Maneras de controlar el estrés

Existen varias técnicas para controlar el estrés diario y no permitir que este se des controle y nos produzca problemas de salud. Por ejemplo, ya que el cerebro es el órgano que controla todo en el cuerpo por allí se debe empezar.

Oxigenar el cerebro

Una de las cosas que ayuda a controlar el estrés es oxigenar el cerebro. Esto es muy importante, ya que sin este el cerebro no puede funcionar bien. Es importante, entonces tener buenos hábitos de respiración, para aprender cómo, se puede visitar el sitio <https://que-hacer.net/>. Allí se encontrará una guía completa de como tener una buena oxigenación en el cerebro.

Pensar positivo

Por otro lado, hay que ser auto disciplinado, esto ya que hay que aprender a controlar los pensamientos. Muchas veces el estrés se produce por pensamientos negativos, y la gran mayoría de ellos son injustificados. Así que hay que ser autodisciplinados para concentrarse en el lado positivo de las cosas y no en el negativo.

Limitarse

También se necesita disciplina propia para saber identificar lo que se puede y lo que no se puede hacer. En un mundo tan competitivo, en ocasiones tratamos de hacer más de lo que en realidad podemos, a fin de sobresalir. Pero esto puede alterar enormemente los niveles de estrés, así que no vale la pena hacer más de lo que se puede.

Evitar conflictos

Las discusiones, o los malos entendidos con otras personas pueden ocasionar estrés. Es por ello que lo mejores cuidar las relaciones interpersonales. Para lograr esto hay que cultivar algunas cualidades que permitan tener buenos tratos, como la empatía. Esta permitirá ponerse en el lugar de otra persona y saber cómo se siente con algo que se dice o se hace, o entender por qué dice o hace algo.

Relajarse

Además es importante realizar actividades relajantes, algunas personas disfrutan de hacer ejercicios. Es beneficioso ir al gimnasio o salir a trotar, de esta manera el cerebro se distrae. Otros disfrutan con algún pasatiempo o tomando un baño relajante. Sin importar que se haga, lo importante es dejar de pensar en la rutina.

No vale la pena perder nuestra salud por el estrés, así que lo mejor es combatirlo. Por ello es importante dejar de un lado las preocupaciones y vivir una vida positiva.