



Guía del participante

Supere el estrés



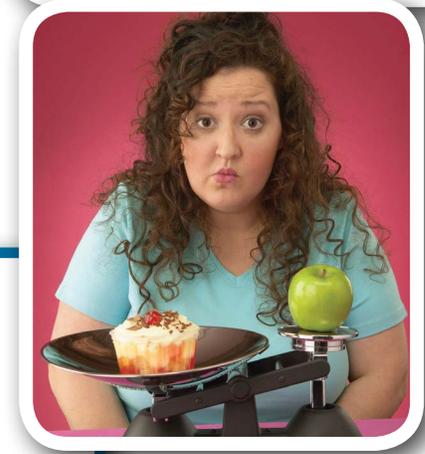
Tema central de la sesión

Manejar el estrés es esencial para cambiar los hábitos de alimentación y de actividad física.

En esta sesión vamos a charlar de:

- La relación entre estrés y diabetes.
- Cosas de su vida que son causa de estrés y cómo responder a ese estrés.
- Estrategias que pueden ayudarlo a reducir el estrés.
- Formas de manejar el estrés.

Al final de esta sesión va a revisar su plan de acción semanal para que haga los cambios que necesite.



Consejos prácticos:

- ✓ Hable con usted mismo para calmarse. Diga algo que lo tranquilice, como “No hay apuro. Puedo tomarme mi tiempo”
- ✓ Solo diga “NO”. Para la próxima sesión, escoja algo cada día a lo que normalmente no le diría que no y, en vez de decir que sí, sencillamente diga no.
- ✓ Resuelva sus problemas. Cuando tenga un problema trate de resolverlo pronto. De esa manera no se convertirá en una fuente de estrés en su vida.



La historia de Bárbara

Bárbara siente que la están tironeando (jalando) en muchas direcciones. Tiene 45 años y es responsable de tres hijos adolescentes que están en la escuela secundaria. Su padre tiene graves problemas de salud. Además, Bárbara está divorciada y trabaja todo el día. Su doctor le dijo que necesita bajar de peso. Si no lo hace, ella podría tener diabetes. Bárbara se siente muy estresada, piensa que hacerse cargo de ella misma aumenta la lista de cosas que tiene que hacer. Después de escuchar eso, va a su casa y come ¡aún más! Bárbara quiere saber de dónde va a sacar el tiempo para perder peso.

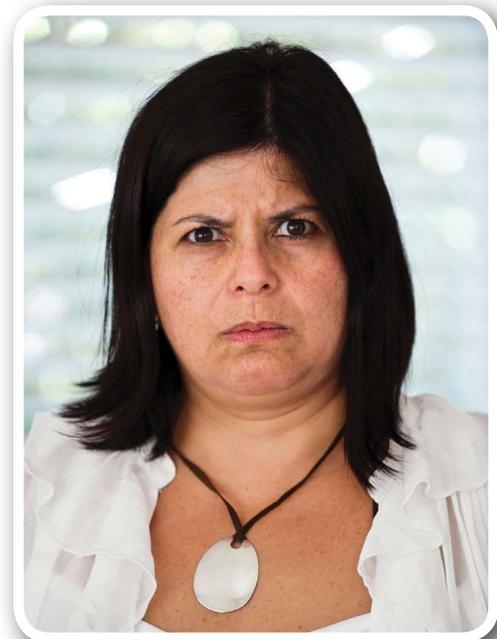
Cuando Bárbara está bajo estrés, tiene migrañas más frecuentemente. Y se molesta muy fácilmente, sobre todo con sus hijos.

Los síntomas del estrés incluyen:

- Ansias de comer, necesidad de estar comiendo constantemente.
- Dificultad para dormir.
- Dolores de cabeza, de espalda y en la nuca.
- Estómago revuelto.
- Latidos rápidos del corazón.
- Sentirse enojado o deprimido.
- Sentirse irritado, impaciente y olvidadizo.
- Tensión en los músculos.

Relación entre el estrés y la diabetes:

1. El estrés puede cambiar la química de su cuerpo, en una forma que es más posible que usted llegue a tener diabetes.
2. Sentimientos estresantes también pueden llevar a conductas no saludables.





La historia de Bárbara

Bárbara es una “comedora emocional”. Ella utiliza la comida para calmarse cuando está enojada, molesta o tensa. También se sienta en el sofá a ver TV por mucho tiempo. Luego se queda despierta hasta tarde y no duerme lo suficiente.

Las personas que sienten estrés pueden:

- Andar inquietos de un lado a otro sin lograr hacer mucho.
- Olvidar las cosas.
- Trabajar demasiado.
- Fumar.
- Posponer las cosas que tienen que hacer.
- Dormir muy poco, demasiado o las dos cosas.
- Comer y beber demasiado.
- Comer y beber alimentos no saludables.
- Pasar demasiado tiempo viendo TV/videos o frente al computador.
- Aflojar el esfuerzo por lograr sus metas de salud

Bárbara tiene problemas para decir que “NO”. Termina haciendo cosas que no quiere o no necesita hacer. Esto la lleva a tener estrés.

Bárbara decide mejorar en decir “NO”. La próxima vez que va de compras con sus niños, ellos le piden que compre helado. Esta vez, dice “¡NO!” y no se echa para atrás. ¡Está muy orgullosa de sí misma!

La lección de Bárbara en esta historia es que usted puede enfrentar los retos de estrés emocional al ser firme ante las dificultades para cumplir las metas del estilo de vida saludable.





Trabajar para prevenir el estrés

En la tabla de abajo, escriba algunas cosas que le causen estrés. Escriba cómo se siente y cómo actúa cuando está bajo estrés. Luego escriba ideas sobre cómo prevenir los sentimientos estresantes y lidiar con ellos.

Causas	Sentimientos	Acciones	Formas de prevenir y enfrentar
Ejemplo: Trabaja el turno de la noche	Cansada y aburrida	Comer dulces	Tomar café, escuchar música, leer, limpiar.



Trabajar para prevenir el estrés

No podemos evitar completamente el estrés. Pero hay formas de reducirlo. Intente poner en practica estos consejos:

- ✓ **Solo diga “no.”** Aprenda a decir que no a las cosas que no quiere o no necesita hacer.
- ✓ **Ser organizado.** Asuma el control de su tiempo y su dinero. Mantenga sus cosas organizadas. El desorden contribuye al estrés.
- ✓ **Tome las cosas con calma.** Trate de andar “con calma” en vez de “apurado”. Haga planes con anticipación y deje suficiente tiempo para hacer las cosas más importantes sin tener que apurarse.
- ✓ **Pedir ayuda.** Siéntase libre de pedir ayuda a sus amigos y familiares. Ellos se preocupan y quieren lo mejor para usted. Usted puede prestarles ayuda en otro momento.
- ✓ **Fijar metas pequeñas, realizables.** Divida las metas grandes (como bajar 40 libras [19 kg]) en partes más pequeñas y manejables (como bajar 1 o 2 libras esta semana).
- ✓ **Conózcase a sí mismo.** Sepa qué situaciones lo estresan. Haga planes para manejarlas.
- ✓ **Cuide su cuerpo y su mente.** De esta forma estará mas preparado para controlar situaciones estresantes.
- ✓ **Meditate.** La meditación es una forma de guiar sus pensamientos. Puede meditar usando relajación, tratando de estirar sus músculos o respirando profundamente.
- ✓ **Dormir lo suficiente.** Trate de dormir entre 6 y 8 horas cada noche. Cuando pueda tome una siesta.
- ✓ **¡Diviértase!** Busque tiempo para hacer algo que le guste. Camine con un amigo, lea un libro, vea un video... cualquier cosa que lo haga disfrutar.
- ✓ **Solucionar sus problemas.** Cuando tenga un problema trate de solucionarlo pronto, para que no se convierta en una fase de estrés en su vida.





Estrategias para reducir el estrés

El estrés puede afectar la forma en que se siente. Aquí hay algunas formas de lidiar con el estrés:

- **Contar mentalmente hasta 20.** Esto le puede dar al cerebro un descanso necesario.
 - ✓ **Relájese.** Hágase un masaje, tome un baño caliente, o escuche música de relajación.
 - ✓ **Hablar consigo mismo.** Diga algo como “tranquilo, no hay apuro. Puedo tomarme mi tiempo”.
 - ✓ **Ponga las cosas en perspectiva.** Lo más probable es que las cosas no sean tan malas como usted piensa que lo son.
 - ✓ **Estírese.** Practique yoga o haga ejercicios de estiramiento.



Ejercicios de relajación

Puede que le tome algún tiempo reducir el estrés. Trate de practicar por lo menos 10 minutos al día.

Para iniciar cada ejercicio baje la intensidad de las luces, ponga música suave. Siéntese o acuéstese en una superficie cómoda. Luego cierre los ojos y comience.

Relajación progresiva de los músculos. Arrugue la cara por 5 segundos, luego suelte. Sienta cómo se relajan los músculos de la cara. Haga lo mismo con los músculos de la quijada, los hombros, los brazos, las piernas y los pies, en turnos.



Estrategias para reducir el estrés

- ✓ **Hacer una pausa.** Si se puede, aléjese de la situación estresante. Haga otra cosa por un tiempo.
- ✓ **Expresa sus sentimientos.** Dígale a un amigo o consejero cómo se siente.
- ✓ **Hacer un ejercicio de relajación.** Esta es una técnica para relajar el cuerpo y la mente.



Ejercicios de relajación

Medita. Concéntrese en algo sencillo que le parezca relajante. Podría ser una imagen o un sonido. No se preocupe si se distrae. Solo regrese a la imagen o sonido.

Imagine. Visite con su mente un lugar que lo haga sentirse tranquilo. Ponga todos sus sentidos. Trate de imaginarse que está en ese lugar.

Respire profundamente. Doble las rodillas y relaje los músculos del abdomen. Coloque una mano justo debajo de las costillas. Respire profundamente por la nariz. Sienta cómo su mano sube. Ahora bote el aire lentamente por la boca. Asegúrese de botar todo el aire. Sienta cómo su mano baja.