



# ¡ESTOY TAN ESTRESADO!

Del INSTITUTO NACIONAL de la SALUD MENTAL

¿Te sientes abrumado? Lee esta hoja informativa para saber si se trata de estrés o ansiedad y qué puedes hacer para sobrellevar este sentimiento.

## ¿Es estrés o ansiedad?

La vida puede ser estresante. Puedes sentirte estresado por tu rendimiento en la escuela, eventos traumáticos (como una pandemia, una catástrofe natural o un acto de violencia), o bien, un cambio importante en tu vida. Todas las personas se sienten estresadas de vez en cuando.

¿Qué es estrés? El estrés es la respuesta física o mental a una causa externa, como tener muchas tareas o padecer una enfermedad. Un estresor o factor estresante puede ser algo que ocurre una sola vez o a corto plazo, o puede suceder repetidamente durante mucho tiempo.

¿Qué es la ansiedad? La ansiedad es la reacción del cuerpo al estrés y puede ocurrir incluso si no existe una amenaza real.

Si esa ansiedad no desaparece y comienza a interferir en tu vida, podría afectar tu salud. Podrías tener problemas para dormir o con tus sistemas corporales incluyendo inmunitario, digestivo, cardiovascular y reproductivo. También puedes correr un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad mental, como un trastorno de ansiedad o depresión. Hay más información disponible sobre los trastornos de ansiedad en [www.nimh.nih.gov/trastornosdeansiedad](http://www.nimh.nih.gov/trastornosdeansiedad).

**Entonces, ¿cómo sabes cuándo buscar ayuda?**

## El estrés en comparación con la ansiedad

### El estrés

- Generalmente es una respuesta a una causa **externa**, como tomar una prueba importante o discutir con un amigo.
- Desaparece una vez que se resuelve la situación.
- Puede ser positivo o negativo. Por ejemplo, puede motivarte a cumplir con un plazo o puede hacerte perder el sueño.

### El estrés y la ansiedad

Tanto el estrés como la ansiedad pueden afectar la mente y el cuerpo. Puedes tener síntomas como:

- preocupación excesiva,
- inquietud,
- tensión,
- dolores de cabeza o de cuerpo,
- presión arterial alta,
- pérdida de sueño.

### La ansiedad

- Generalmente es **interna**, lo que significa que es tu reacción al estrés.
- Con frecuencia incluye un sentimiento persistente de aprensión o temor que no desaparece y que interfiere en la forma en que llevas tu vida.
- Es constante, incluso si no hay una amenaza inmediata.

## Es importante controlar tu estrés

Todas las personas experimentan estrés y a veces puede ser abrumador. Tú puedes correr el riesgo de desarrollar un trastorno de ansiedad si sientes que no puedes controlar el estrés y si sus síntomas:

- interfieren en tu vida diaria,
- no te permiten hacer cosas,
- parecen estar siempre presentes.



## Cómo sobrellevar el estrés y la ansiedad

Aprender qué causa o desencadena el estrés y qué técnicas de afrontamiento funcionan para ti puede ayudarte a reducir tu ansiedad y a mejorar tu vida diaria. Puede ser necesario intentar diferentes cosas hasta descubrir qué funciona mejor para ti. A continuación mencionamos algunas actividades que puedes intentar cuando empieces a sentirte abrumado:

- Mantén un diario.
- Descarga una aplicación que tenga ejercicios de relajación (como respiración profunda o visualización) o consejos para practicar la atención consciente (conocida en inglés como *mindfulness*), que es un proceso psicológico para prestar atención activamente al momento presente.
- Haz ejercicios y asegúrate de comer alimentos saludables y con regularidad.
- Mantén la misma rutina de sueño y asegúrate de dormir lo suficiente.
- Evita consumir cafeína en exceso, como refrescos o café.
- Identifica tus pensamientos negativos e inútiles y ponte como meta superarlos.
- Comunícate con tus amigos o familiares para que te ayuden a sobrellevar esto de manera positiva.

## Reconoce cuando necesitas más ayuda

Si tienes dificultades para sobrellevar el estrés o la ansiedad, o si tus síntomas no desaparecen, puede ser el momento de hablar con un profesional. La psicoterapia (también llamada “terapia de diálogo”) y los medicamentos son los dos tratamientos principales para la ansiedad, y muchas personas se benefician al combinarlos.

Si tú o alguien que conoces tiene una enfermedad mental, problemas emocionales o inquietudes sobre la salud mental, existen formas de obtener ayuda. Encuentra más información en el sitio web del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) en [www.nimh.nih.gov/busqueayuda](http://www.nimh.nih.gov/busqueayuda).

Si estás en crisis o peligro inmediato o estás pensando en lastimarte, llama al número gratuito de la **línea directa de ayuda para la prevención de suicidios** al 1-888-628-9454. También puedes enviar un mensaje de texto a la **línea de crisis para mensajes de texto** (envíe la palabra HELLO al 741741) o visita el sitio web de la **Red Nacional de Prevención del Suicidio** en: <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol> (español) o <https://suicidepreventionlifeline.org> (inglés).

## Recursos adicionales

- NIMH: Trastornos de la ansiedad ([www.nimh.nih.gov/trastornosdeansiedad](http://www.nimh.nih.gov/trastornosdeansiedad))
- NIMH: El cuidado de su salud mental ([www.nimh.nih.gov/misaludmental](http://www.nimh.nih.gov/misaludmental))
- NIMH: Publicaciones acerca de niños y adolescentes ([www.nimh.nih.gov/ninosyadolescentes](http://www.nimh.nih.gov/ninosyadolescentes))
- NIMH: Tome control de su salud mental: Consejos para hablar con su proveedor de atención médica ([www.nimh.nih.gov/consejosparahablar](http://www.nimh.nih.gov/consejosparahablar))
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Ansiedad y depresión en los niños ([www.cdc.gov/childrensmentalhealth/spanish/anxiety.html](http://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/spanish/anxiety.html))

