

Estresarse menos para una mejor salud

Cómo los trabajadores agrícolas pueden manejar o reducir el estrés

Art and Design: Salvador Sáenz/Uriel Sáenz

Funding provided by NYS Department of Health Occupational Health Clinic Network

To access a free electronic version of this material, visit www.nycamh.org



El estrés, Luis, es algo común. Es la respuesta física y mental del cuerpo a una preocupación constante por algo que va a pasar, por tener muchas cosas que hacer o por estar enfermo.



TRABAJO
SALUD

DEUDAS

CLIENTAS
PENDIENTES

El estrés se convierte en algo negativo cuando es crónico y no lo puedes "apagar"



Entonces puede ocasionar problemas de salud como:

DIABETES

OBESIDAD

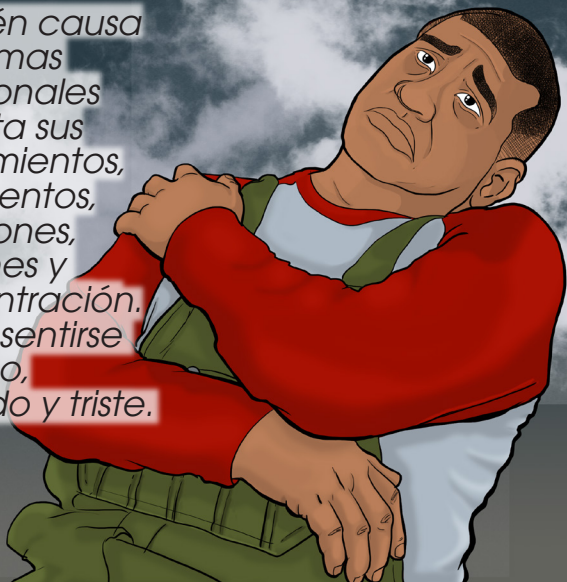


ALTA PRESIÓN

ENFERMEDADES
DEL CORAZÓN

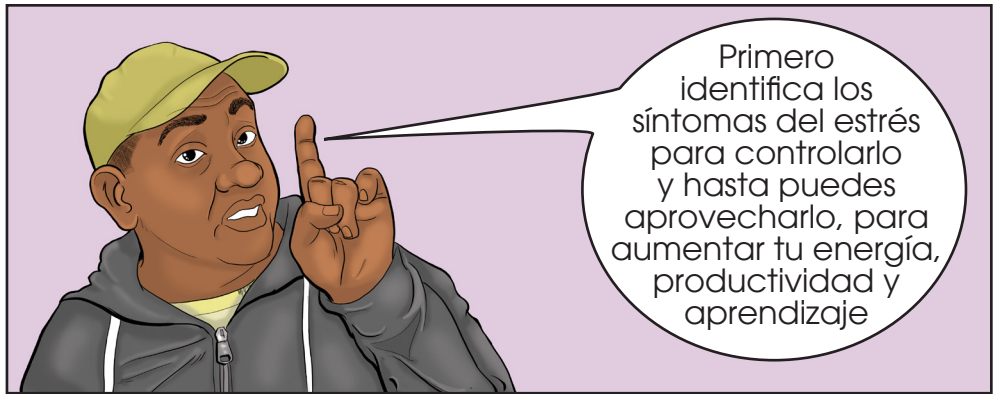
ATAQUE CEREBRAL

También causa problemas emocionales y afecta sus pensamientos, sentimientos, emociones, acciones y concentración. Podría sentirse nervioso, frustrado y triste.

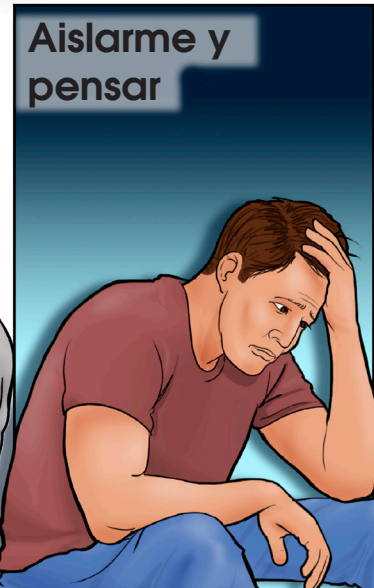
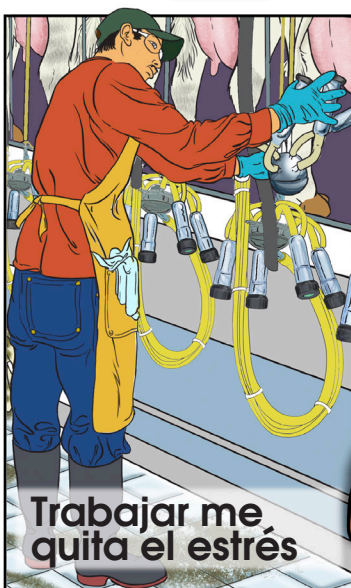


Cambia cuánto y qué comes, y puede provocar malestares estomacales y dolor de espalda.





Tienes que identificar los pensamientos/acciones que no te ayudan



Ayúdate tomando estas acciones

Estudiando
inglés



Juega un
deporte de
equipo



Pasa tiempo de calidad con tus
compañeros de trabajo

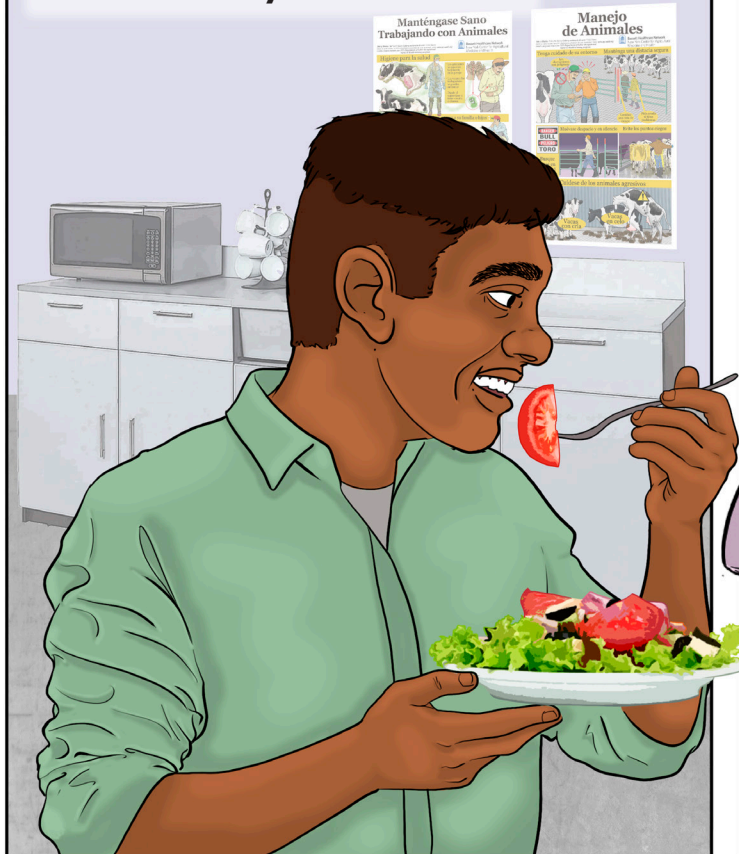


Habla con tu
familia para
apoyo y
motivación

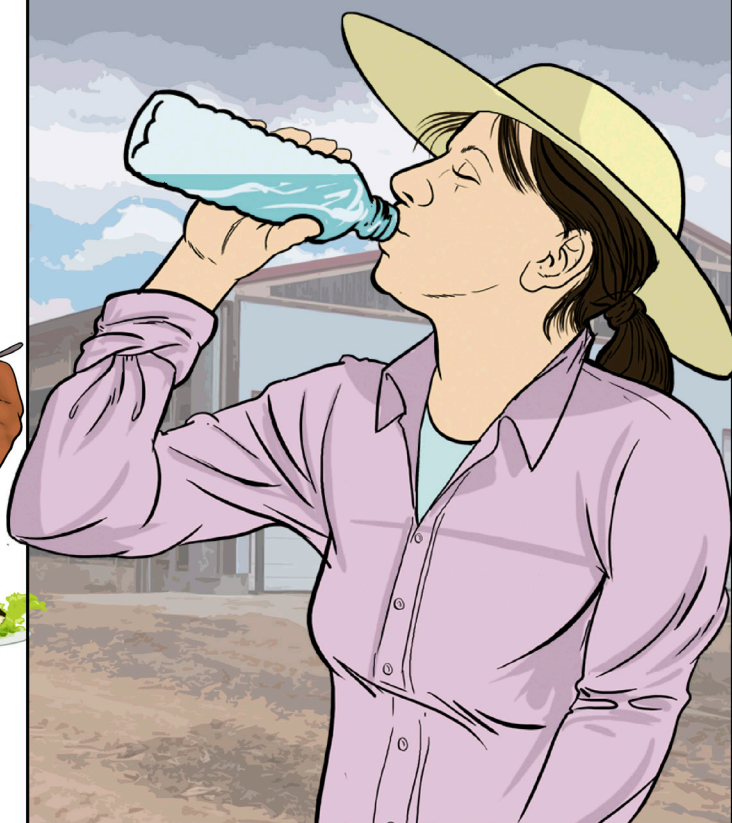


Identifica tus cuidados personales. Deben incluir:

Aliméntarte y dormir bien



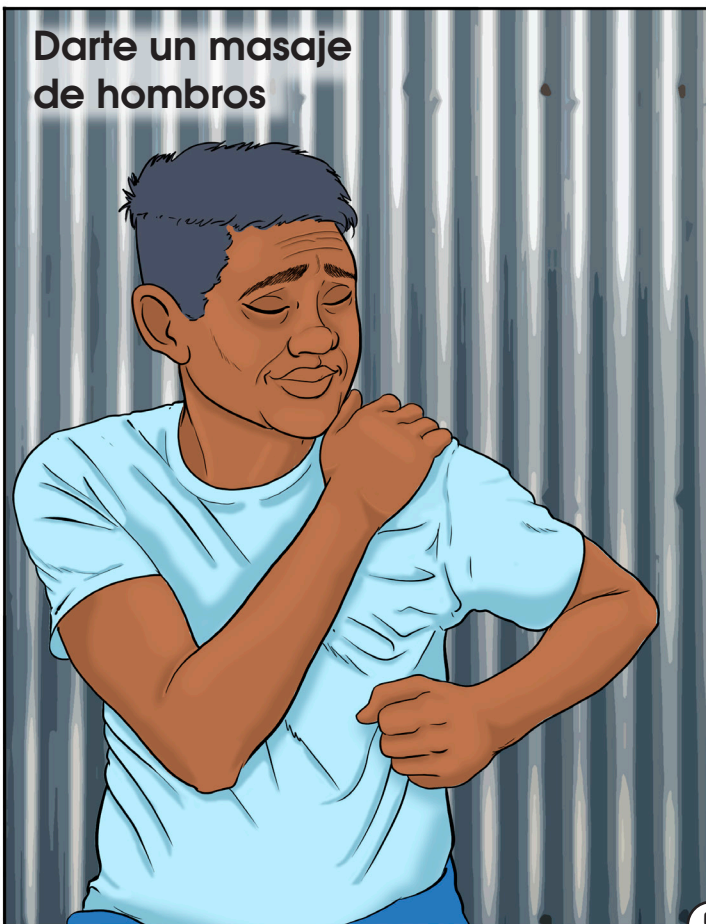
Beber más agua



Tomar un regaderazo con agua caliente

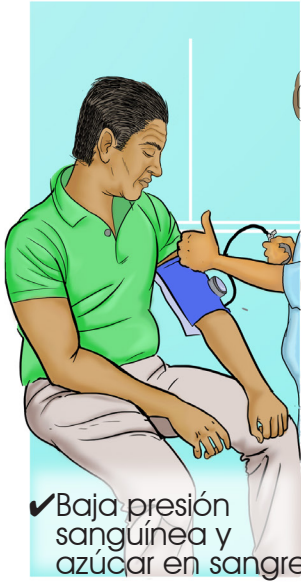


Darte un masaje de hombros



Tus cuidados personales también deben incluir ejercicio para tu bienestar

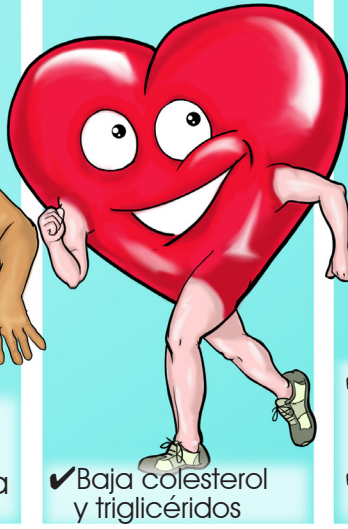
Así te beneficia el ejercicio



✓Baja presión sanguínea y azúcar en sangre



✓Reduce grasa corporal y aumenta masa muscular



✓Baja colesterol y triglicéridos



✓Reduce dolor de articulaciones y neuropatías
✓Fortalece huesos

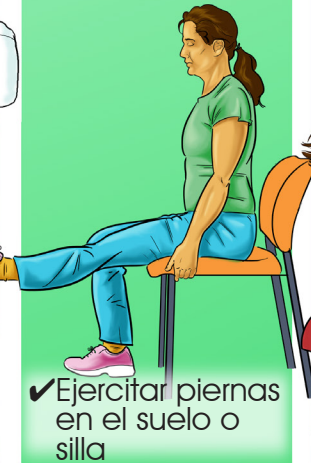


✓Aumenta la energía y disminuye la depresión

Puedes hacerlo dentro de casa



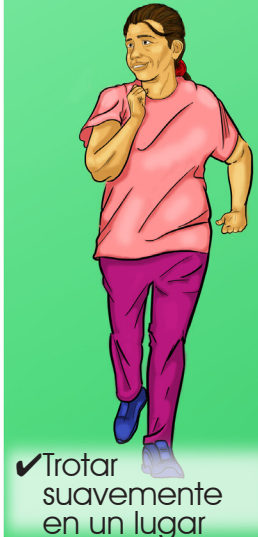
✓Levantar peso con botellas con agua o arena



✓Ejercitar piernas en el suelo o silla



✓Poner música y bailar



✓Trotar suavemente en un lugar



✓Estirarse con Yoga, Tai Chi

También puedes hacerlo fuera



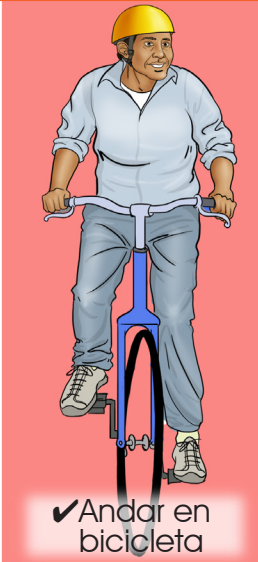
✓Caminar, trotar o correr



✓Ir de caminata o excursión



✓Jardinería



✓Andar en bicicleta



✓Hacer deporte de equipo, como fútbol

Atención plena

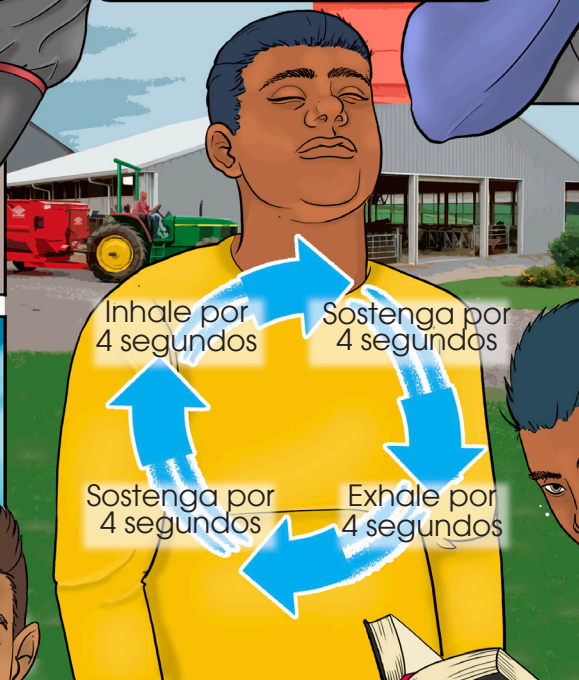
Toma tiempo a solas para pensar tranquilamente



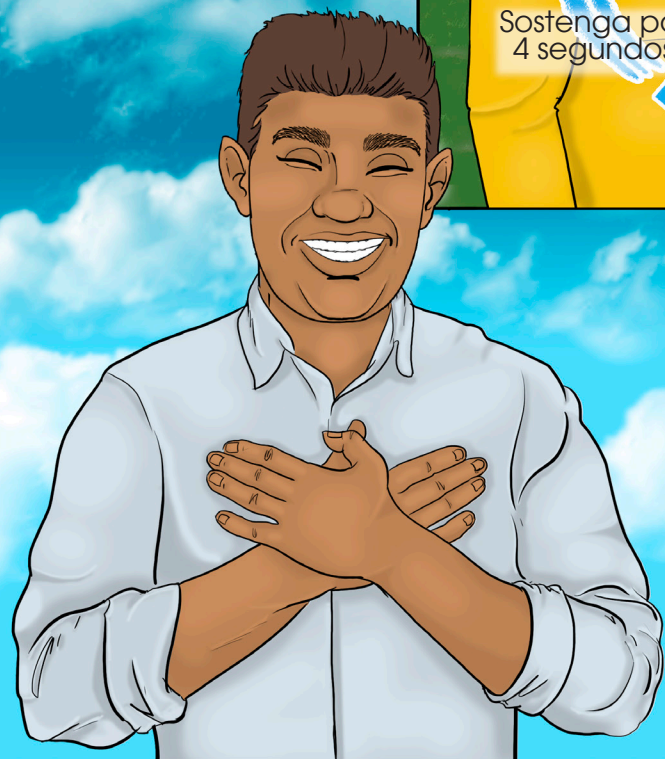
Enfoca tus pensamientos



Practica la respiración de caja



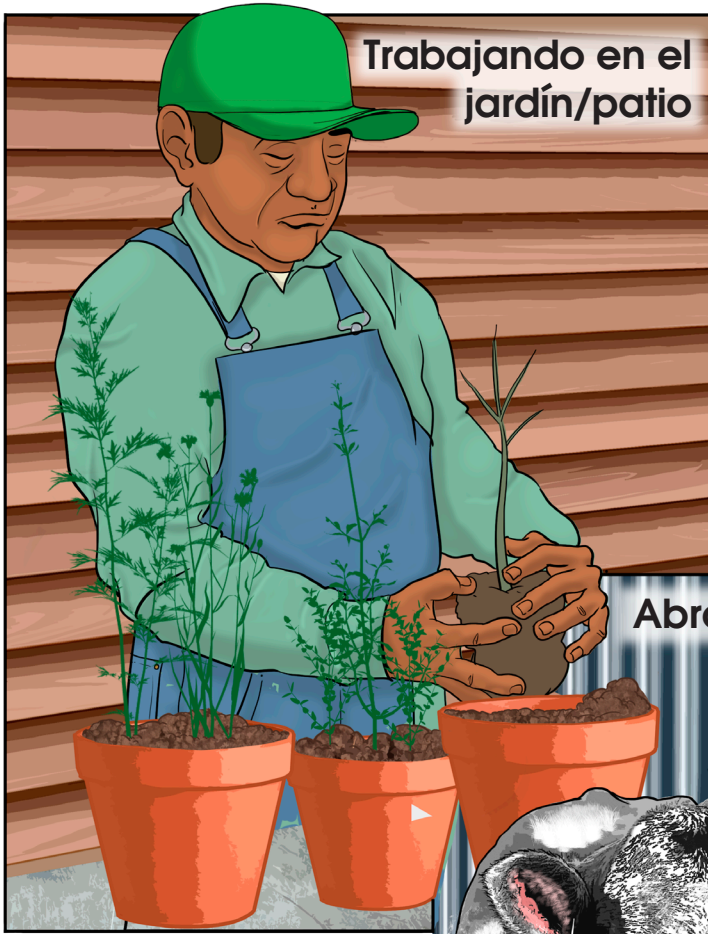
Expresa tu gratitud



Lee la biblia y ora por la paz



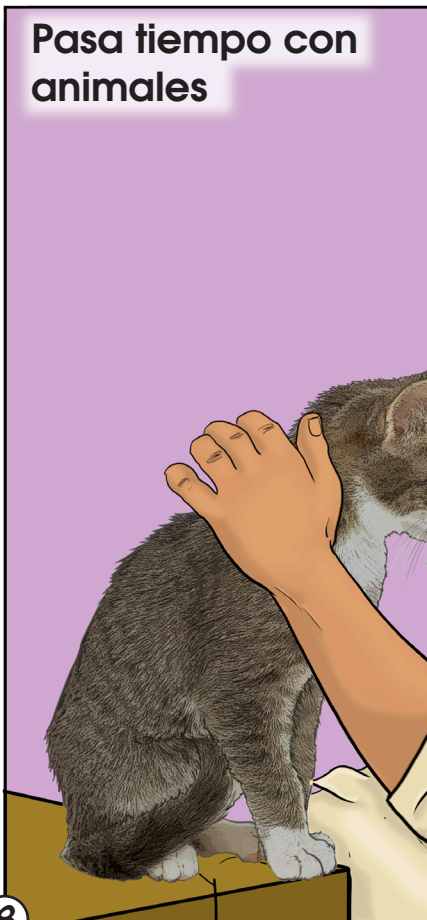
Conecta con la naturaleza



Trabajando en el jardín/patio



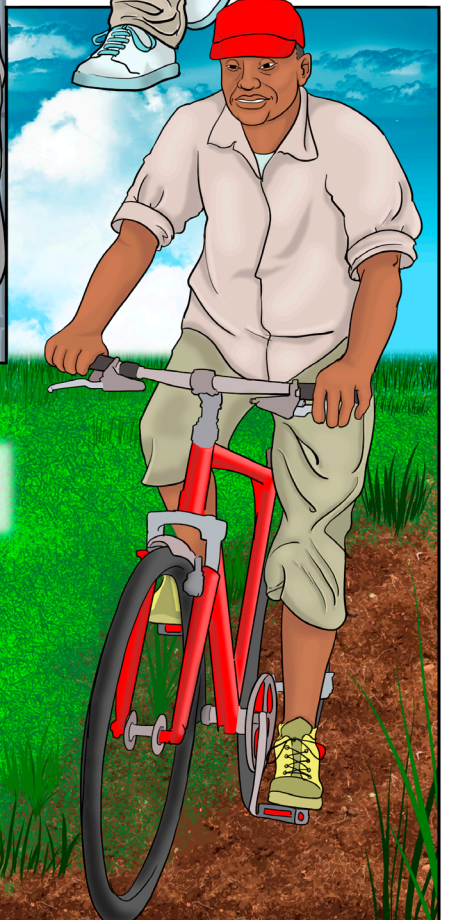
Pasea en el parque o el lago



Pasa tiempo con animales



Abraza una vaca



Toma un paseo largo en bicicleta

Participar en actividades creativas te ayuda a reducir el nivel de estrés. Encuentra una actividad que te ayude a relajarte y ver las cosas de una forma más positiva.



Creatividad



Toca o escucha música



Arregla cosas en la casa



Practica la carpintería



Dibuja o colorea



Exprésate escribiendo

Bien aprovechado el estrés nos hace sentirnos más vivos y llenos de energía para enfrentar la vida diaria. Esto es el estrés positivo que no afecta nuestra salud negativamente. Al contrario, evita que nos sobrepasen las situaciones que nos trae el estrés negativo.



Frustración
Miedo
Dolor físico
Dolor emocional
Baja autoestima

Distracción

Limpia la casa



Lava tu ropa



Ve películas o documentales



Juega videojuegos



Hay varias cosas que puedes hacer para sentirte mejor

Acepta lo que sientes



Mejora las relaciones con quien convives aqui y ahora



Construye un nuevo mundo, nuevos amigos y conocidos



Platica como te sientes, con amigos, guía espiritual o proveedor de salud



Busca servicios cercanos, grupos anónimos o sin fines de lucro



Parece cómodo no hacer nada, pero el estrés puede aumentar, es mejor hacer algo para controlarlo. El estrés tiene solución!!!!.



DEUDAS
PROBLEMAS
SALUD
Incertidumbre

Puede ayudarnos a enfrentar ciertos problemas, nos hace:

- ✓ descubrir que tenemos recursos para enfrentar problemas.
- ✓ que demos un paso adelante y enfrentemos las situaciones que nos preocupan.



Descanso
Lectura
Risa
Meditación
Amistad
Dieta
Ejercicio

Apunte 3 cosas que puede hacer para mejorar su estrés

1.-

2.-

3.-