



Mind/Body Health

from the American Psychological Association

Please note this presentation has been translated from English to Spanish, it was not culturally adapted. It is recommended that presenters tailor this presentation to their audience based on cultural, Spanish language variations and SES.

Por favor anote, esta presentación fue traducida de inglés a español, no fue adaptada culturalmente. Es recomendable que los presentadores adapten esta presentación a su audiencia basado en factores culturales, variaciones de español y clase social.

Translated to Spanish in collaboration with the
California Latino Psychological Association (CLPA)

Special thanks to the CLPA Translation Committee Yanina V. Paoliello, M.A., Chair, Olga Maria Alvarez-Miller, Ph.D. & Susana O. Salgado, Ph.D.



SALUD MENTAL/FISICA

EL ESTRES



¿Que es la Salud Mental/Física?

La salud mental/física es el balance efectivo entre la salud física y la salud psicológica de manera de que cada una trabaje para apoyar a la otra.



El Estrés

- Sentimientos agobiantes de falta de control sobre nuestro ambiente y la incapacidad de cambiar las cosas
- El estrés es penetrante, persistente e insidioso porque se genera de amenazas psicológicas, no físicas
(American Institute of Stress)



El Estrés y tu Cuerpo

El estrés es normal hasta cierto punto, y puede ser óptimo para el desempeño de ciertas tareas.

El estrés se convierte en un problema cuando interfiere con la habilidad de una persona para realizar tareas diarias a lo largo de un periodo de unas pocas semanas, ó cuando afecta su salud de manera peligrosa ó riesgosa.



Lo Cierto Sobre el Estrés

- El estrés está conectado a las seis principales causas de muerte - enfermedades del corazón, cáncer, problemas pulmonares, accidentes, cirrosis del hígado y suicidio.
- El 43% de los adultos sufren problemas severos de salud debido al estrés ("The Stress Solution: An Action Plan to Manage the Stress in Your Life", Lyle H. Miller, Ph.D., and Alma Dell Smith, Ph.D.)
- Dos tercios de todas las visitas a los doctores familiares son debidas a problemas de sintomatología relacionada con el estrés (American Academy of Family Physicians)



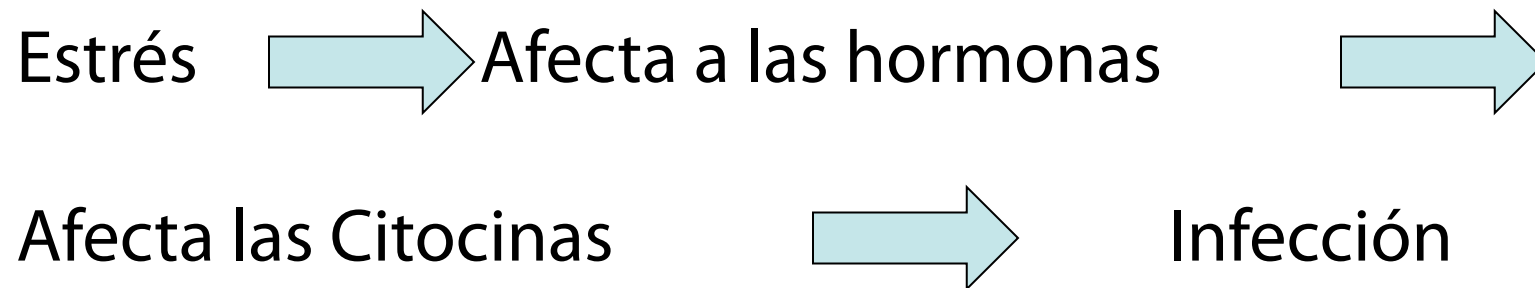
El Estrés y las Enfermedades del Corazón

Los estudios indican que el estrés puede...

- afectar directamente el desarrollo de la enfermedad cardiaca
- aumentar el nivel de funcionamiento del corazón y fuerza de contracción del corazón
- afectar el flujo sanguíneo



El Estrés y el Sistema Inmunológico





El Estrés, La Salud Mental y el Bienestar Emocional

Depresión

- El 20% de la población de EE.UU. sufre un episodio de depresión en su vida

Ansiedad

- 19 millones de adultos Americanos



Los Síntomas del Estrés

- Sentirse agobiado
- Ansioso
- Cambios bruscos del estado de ánimo
- Mal genio
- Agotado y cansado
- Dolores de cabeza y de cuerpo
- Músculos tensos
- Dolor de espalda y de cuello



Reacciones Adicionales al Estrés

- Ira/Coraje
- Depresión
- Palpitaciones del corazón
- Ciclos menstruales irregulares
- Pérdida de función sexual
- Pérdida de deseo sexual



¿Que Contribuye al Estrés?

Eventos de la vida diaria que pueden ser estresantes

- Comenzar un nuevo trabajo
- Casarse
- Graduación
- Comprar una casa
- Tener un bebé
- Temporada de fiestas



¿Que Contribuye al Estrés?

Situaciones ó eventos de la vida que pueden ser estresantes

- Dinero
- Pérdida del trabajo
- Problemas en el trabajo
- Problemas con las relaciones interpersonales
- Problemas familiares
- Enfermedad
- La muerte de un ser querido
- El cuidado de un ser querido que está enfermo



Conductas que no son Saludables

- Comer de más ó comer comida no saludable
- No comer
- Consumo excesivo de bebidas con cafeína
- Fumar
- Uso de alcohol u otras sustancias
- Inactividad
- No dormir ó descansar lo suficiente
- Comprometerse a hacer demasiadas actividades



El Estrés y el Comer

- El 79% de las mujeres y el 69% de los hombres reportan que comen por estrés
- Las comidas dulces y saladas son las más comunes

(I'd Kill for a Cookie: A simple Six-Week Plan to Conquer Stress Eating, Susan Mitchell, Ph.D., R.D., L.D. and Catherine Christie, Ph.D., R.D., L.D., Penguin Group, 1997)



El Estrés y el Abuso del Alcohol y de las Drogas

El beber demasiado es el consumir alcohol en exceso de 1 bebida al día en promedio para las mujeres y más de 2 bebidas al día en promedio para los hombres

(National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, 2004)



El Estrés y la Inactividad

- A pesar de los beneficios probados de la actividad física, mas del 50% de los adultos Americanos no hacen suficiente actividad física para proveer beneficios en su salud
- El 26% no son activos para nada en su tiempo libre

(Centers for Disease Control)



La Conducta y el Estilo de Vida Reduzca y Maneje el Estrés

- Defina el estrés
- Identifique estresantes en su vida
- Identifique conductas que no son saludables
- Tome acciones decisivas
- Cuídese
- Obtenga apoyo



Conducta y Estilo de Vida Saludable

- Haga ejercicio
- Medite
- Haga Yoga
- Actividad espiritual
- Descanse
- Reevalúe y reorganice su horario
- Tenga un compañero/a que le ayude con el estrés



Conducta y Estilo de Vida Saludable

- Cree una zona libre de preocupaciones
- Apague su celular
- 15 minutos de silencio
- Tome 5 minutos y enfóquese en respiración profunda
- Planee divertirse
- Tener un diario



Conducta y Estilo de Vida Saludable

Esta bien el decir que “no.”



Conducta y Estilo de Vida

Revision de Consejos

- Cuídese a si mismo
- Identifique las causas del estrés
- Aprenda a como reducir y manejar los estresantes en la vida
- Mantenga una perspectiva
- Pida apoyo



Mind/Body Health

from the American Psychological Association

Estrés

Materiales e información gratis
están disponibles en el Web:
www.APAHelpCenter.org, o
Llame al **1-800-964-2000**

The American Psychological Association Practice Directorate gratefully acknowledges the assistance of Lynn Bufka, Ph.D., in developing this presentation.

*For more information about the California Latino Psychological Association (CLPA) please visit our website
Para mas información sobre la Asociación de Psicólogos Latinos
de California por favor visite nuestra pagina de Internet
www.latinopsych.org*

