

Salud Total EPS-S

PAC Planes
Complementarios

MANEJO DEL ESTRÉS

SIEMPRE trabajando por el aseguramiento
de la salud de los colombianos





MANEJO DEL ESTRÉS

¿QUE ES EL ESTRÉS?

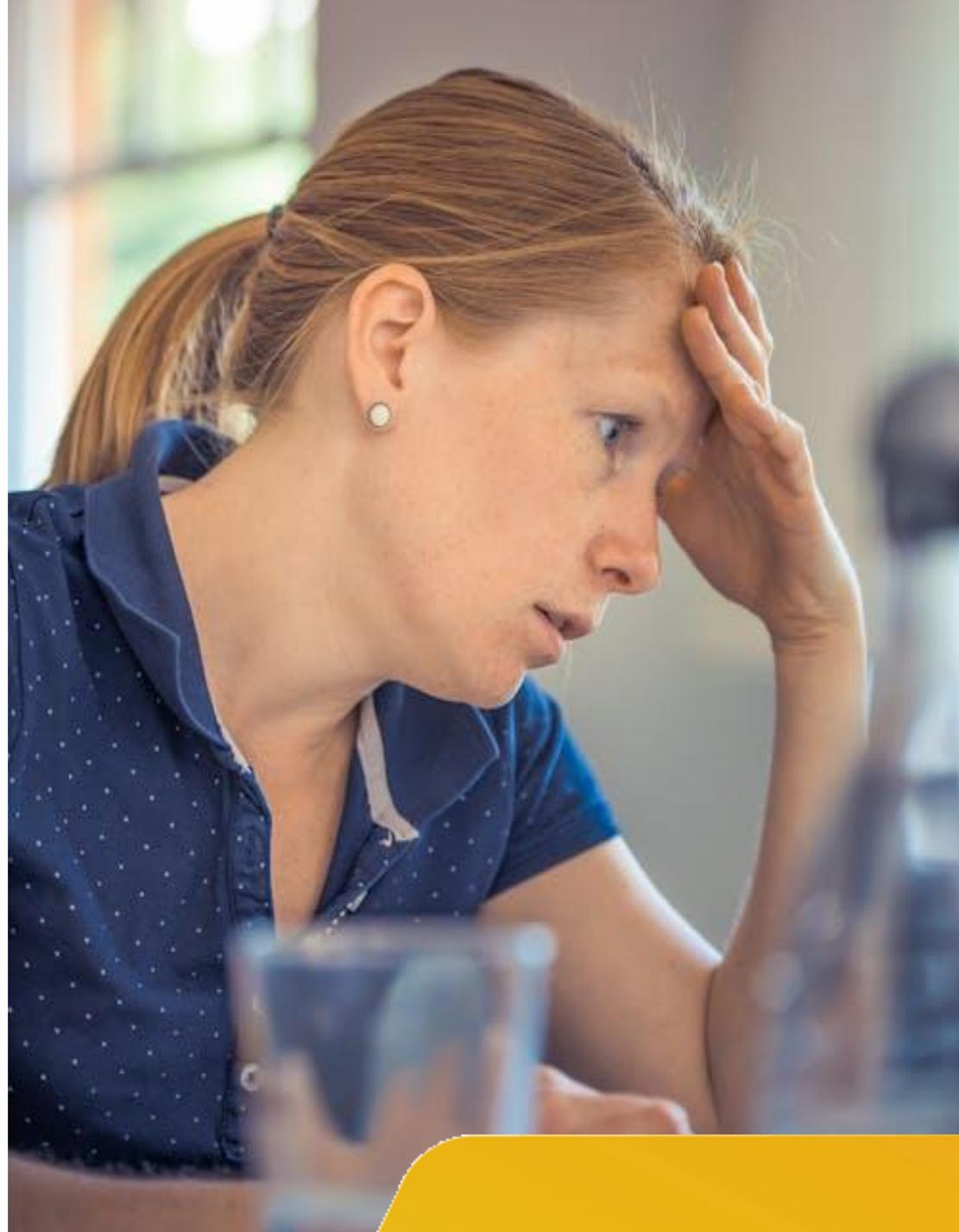
El estrés es una respuesta natural y adaptativa (que me acomodo) ante situaciones difíciles (adversas) que implican cambios tanto en la dinámica diaria o en las vivencias cotidianas. Es adaptativo cuando genera motivación o cambios positivos, sin embargo, puede ser desadaptativo cuando se convierte en una condición de todos los días y que afecta su salud física y mental.

¿Cómo reconocerlo?

Fisiológico

Se presenta dolor de cabeza, alteración en el sueño, problemas digestivos como: Gastritis, colon irritable, sudoración, cansancio, tensión muscular, dolor lumbar y dolor de cuello.

Puede adoptar malos hábitos como aumento del consumo de cigarrillo y alcohol, alimentos con altos contenidos de grasas.



Emocional

¿Cómo reconocerlo?

Puede aumentar la irritabilidad, generar momentos de ansiedad, rabia e ira ante los cambios.

Aumenta el aislamiento, cambios en la interacción y conflictos con familiares o personas del trabajo.



Tu salud no es a medias debe ser *total*

¿Cómo reconocerlo?

Cognitivo

Se generan bloqueos mentales que no permiten tener la misma concentración en las actividades de la rutina diaria (Olvidos)

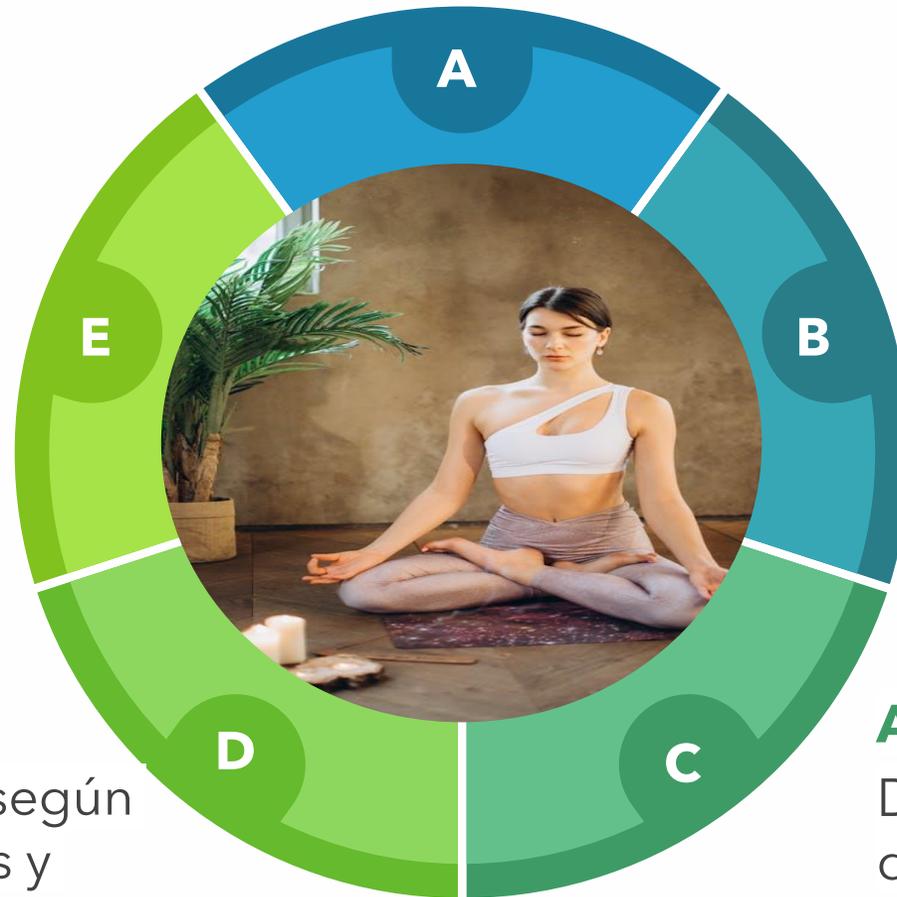
Pueden sentirse abrumados y realizar las actividades con mayor lentitud o con mucho más esfuerzo.



Técnicas para manejar el estrés

¿Qué me está afectando?

Identificarlo ayuda a controlarlo y darle manejo



Actividades sociales

Destine tiempo para compartir con personas cercanas

Respiración y relajación

Permitirá pensar con mayor claridad

Rutina saludable

Busque una dieta balanceada según recomendaciones nutricionales y procure dormir de 7 a 9 horas

Actividades al aire libre

Desconectarse por un tiempo de la rutina diaria

Tu salud no es a medias debe ser *total*

Administre el tiempo: Si tiene mucho trabajo o considera que no le “rinde” en su diario vivir, defina prioridades para generar una lista, y establezca tiempos por tarea para hacer un mejor uso del tiempo.

Realice pausas: Destine dos o tres minutos en su día a día para realizar una pausa activa, tomar agua o escuchar música, esto le permitirá liberar tensión y recargar energía para retomar las actividades laborales.

Expresa emociones: Manifestar lo que siente ayudará a reducir su nivel de estrés. Puede expresar sus emociones a una persona de confianza o incluso recurrir a la escritura.

Identifica tus reacciones ante el estrés

EJERCICIO

¿Cuáles son sus propias reacciones frente al estrés?

Cuerpo Ej. hombros tensos, respiración irregular, dificultad para conciliar el sueño.

Mente Ej. problemas de concentración, olvidarse de cosas.

Emociones Ej. baja motivación, irritabilidad sin motivo aparente.



GRACIAS

Ahora son **5 millones** de afiliados
quienes confían en nosotros