

Cómo acabar con el estrés, según mediQuo

Tensiones musculares, insomnio, irritabilidad, depresión o alteraciones en la piel son algunas de las consecuencias que puede tener el estrés en nuestro cuerpo si no se pone remedio a tiempo. "Cuando surge cualquier problema siempre hay dos opciones: luchar o huir. Y nuestro cuerpo no actúa diferente; ante una situación estresante se prepara para ello, con las consecuencias que esto conlleva", afirma Judit Calpe, directora médica y doctora de Medicina Familiar de mediQuo

Si los expertos dicen que hay que intentar tomarse la vida con calma, es por algo. El cuerpo humano es una máquina y, como todas, se desgasta con el tiempo y sufre en situaciones perjudiciales. El estrés es uno de los aspectos que más daño le hace, por eso hay que evitarlo a toda costa y tomar medidas de prevención antes de que sea demasiado tarde.

Muchas personas creen que el estrés forma parte del día a día y que hay que aprender a vivir con él, pero lo cierto es que nadie (o casi nadie) es consciente de todos los efectos perjudiciales que tiene para la salud física y mental. Según Judit Calpe, directora médica y doctora de Medicina Familiar de mediQuo - una app de chat médico 24 horas, los 7 días de la semana -, "cuando surge cualquier problema siempre hay dos opciones: luchar o huir. Y nuestro cuerpo no actúa diferente; ante una situación estresante se prepara para ello, con las consecuencias que esto conlleva".

El estrés no solo provoca efectos a corto plazo; si se cronifica, las enfermedades a las que una persona se expone puede llegar a ser graves e imposibilitarle a llevar una vida plena. Es importante saber a qué se puede enfrentar y, sobre todo, saber cómo prevenirlo. Por eso, la directora médica de mediQuo explica cuáles son las consecuencias de padecer estrés y cómo paliarlas a tiempo.

¿Qué efectos produce el estrés en el cuerpo?

Tensiones musculares y rigidez de mandíbula. Uno de los efectos más habituales del estrés es que mantiene el cuerpo en tensión, sobre todo en la zona de los hombros, cuello y mandíbula. Esto puede provocar contracturas musculares y bruxismo (apretar fuerte la mandíbula al dormir sin darse cuenta uno) si se cronifica, de ahí la importancia de evitarlo.

Dolor de cabeza. Los dolores de cabeza pueden llegar a ser limitantes ya que no deja concentrarse o ser productivos en el trabajo, por lo que evitar el estrés es fundamental para aprovechar el tiempo al máximo.

Los dolores de estómago, diarreas o estreñimiento son algunos de los avisos más habituales que manda el cuerpo para que el individuo pare.

El estrés afecta mucho al estado mental y puede provocar depresión y ansiedad, dos enfermedades que se debe evitar para vivir una vida plena.

La irritabilidad o la apatía también están muy ligados al estrés. Cuanta más presión haya sobre los hombros, menos se disfruta de lo que hay alrededor.

Si se tiene insomnio o se está muy cansado, la Dra. Calpe recomienda pararse a pensar que el

descanso es algo vital para la salud y tomarse las cosas con más calma.

El estrés provoca alteraciones en la piel como acné o eccemas, lo cual, además de incómodo y molesto, puede llegar a dejar marcas permanentes en el cuerpo.

Otros síntomas: tensión alta, aumento del riesgo de infarto, cambios en el peso o problemas de memoria.

¿Cómo se puede evitar el estrés?

Hacer ejercicio regular y llevar una dieta equilibrada. La directora médica de mediQuo señala que también es importante evitar la cafeína, el alcohol y el tabaco.

El tiempo libre es fundamental. Hay que disfrutar de momentos de cada uno y realizar actividades rodeados de la gente que a la que se quiere. Sí a los paseos, a la lectura; no a la tele o al uso de Internet en exceso.

Practica técnicas de relajación a diario: meditación, yoga, control de las respiraciones... Cualquier cosa es válida para vivir con más calma.

Busca ayuda profesional. La doctora Calpe lo tiene claro: “los psicólogos o terapeutas pueden ayudarte con las técnicas a seguir para controlar las situaciones de estrés; son tus aliados, no tus enemigos”.

Datos de contacto:

Autor

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Medicina Sociedad Dispositivos móviles Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>