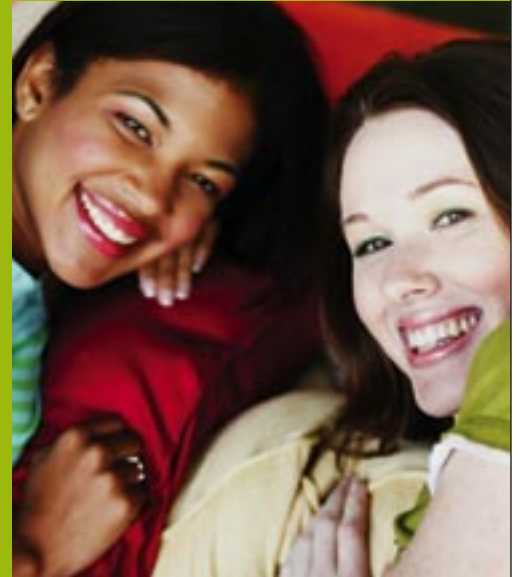


Major birthday coming up? Making a presentation at work? Caught in traffic? These are just some of the everyday events that can cause stress, making you anxious, tense, angry, or afraid.

Stress can come from bigger events, too, such as a new job, divorce, or the death of a loved one. In short, you can't avoid stress. But learning how to manage it can improve your emotional well-being—and your physical health.

Stressed

It's not just “desserts” spelled backward



Stress and your body

When you're under stress, your body releases chemicals (namely, cortisol and adrenaline) that activate a “fight or flight” reaction. These chemicals affect every organ in your body and can cause increased heart rate, muscle tension, and insulin secretion, as well as decreased immune response and libido.

Once the stress passes, these chemicals return to normal levels. But consistent stress can lead to health problems, including headaches, muscle pain, allergy-like reactions, memory difficulties, and high blood pressure.

Taking control

These simple steps can help you reduce and manage stress:

- Exercise and eat a balanced diet.
- Manage your time.
- Set realistic goals and expectations.
- Talk with a loved one or write in a journal.
- Try relaxation techniques.
- Take time for yourself.
- Stay positive.

Stressed—or depressed?

Sometimes, what seems like stress is actually depression. Changes in sleeping or eating patterns; decreased energy, concentration, or enjoyment; or thoughts of death may indicate clinical depression if you experience them consistently for two weeks or more.

If you think you're depressed, call your physician or health care professional. Depression isn't a sign of weakness; it's a medical condition that often is successfully treated.

To learn more about stress

Visit us online at members.kaiserpermanente.org and search our health encyclopedia. Or call the Kaiser Permanente Healthphone at **1-800-332-7563** or **1-800-777-9059** (TTY for the deaf, hard of hearing, and speech impaired). You can download an English/Spanish directory of topics and codes online on our Web site by searching for “Healthphone.”

¿Se le acerca un cumpleaños importante? ¿Tiene que presentar un proyecto en su trabajo? ¿Está atascado en medio del tráfico? Éstos son solamente algunos de los eventos diarios que pueden causar estrés, el cual, a su vez, produce ansiedad, tensión, enojo o temor.

El estrés puede aparecer también debido a eventos más importantes, tal como un nuevo trabajo, un divorcio o la muerte de un ser querido. En pocas palabras, el estrés es inevitable. Sin embargo, si sabe controlarlo, podrá mejorar su bienestar emocional, así como su salud física.

El estrés

Una constante en nuestras vidas



El estrés y su cuerpo

Cuando una persona sufre de estrés, el cuerpo emite sustancias químicas (principalmente cortisol y adrenalina) que activan una reacción denominada "combate o escape". Estas sustancias químicas afectan a todos los órganos del cuerpo y pueden causar un aumento de la frecuencia cardíaca, tensión muscular y secreción de insulina, así como el debilitamiento del sistema inmunitario y de la libido.

Una vez que el estrés desaparece, estas sustancias químicas vuelven a sus niveles normales. El estrés constante, sin embargo, puede ocasionar problemas médicos, tales como dolores de cabeza, dolor muscular, reacciones similares a las alergias, dificultades con la memoria y alta presión sanguínea.

Cómo controlar el estrés

Estas simples medidas podrían ayudarle a reducir y controlar el estrés:

- Haga ejercicio y siga una dieta equilibrada.
- Administre bien su tiempo.
- Fijese metas y expectativas realistas.
- Hable con un ser querido o escriba en su diario.
- Pruebe técnicas de relajación.
- Reserve tiempo para usted mismo.
- Mantenga una actitud positiva.

¿Estrés o depresión?

A veces, aquello que parece estrés, es en realidad depresión. Los cambios en los hábitos de sueño y alimentación, la disminución de energía, concentración o gozo, o los pensamientos acerca de la muerte podrían indicar una depresión clínica si permanecen de un modo continuo durante dos o más semanas.

Si piensa que sufre de depresión, llame a su médico o profesional de atención médica. La depresión no es un signo de debilidad sino un problema médico que a menudo puede tratarse satisfactoriamente.

Si desea informarse más sobre el estrés

Visite nuestro sitio en línea members.kaiserpermanente.org y busque nuestra *Health encyclopedia* (Enciclopedia de la salud). O llame al Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente al **1-800-332-7563** o al **1-800-777-9059** (TTY para las personas sordas, con problemas auditivos y del habla). Puede bajar en línea el directorio inglés/español de los temas y los códigos en nuestro sitio web buscando "Healthphone" (Teléfono de la Salud).