REMOVIENDO DESIGUALDADES DE LAS MUJERES CON DISCAPACIDADES DENTRO DE LA SALUD

2005 Volumen 1, Numero 4

CENTER FOR RESEARCH ON WOMEN WITH DISABILITIES

EL ESTRÉS

¡Solamente los hechos!

Los altos niveles del estrés se han enlazado a los dolores de cabeza, a la presión arterial alta, a la enfermedad cardíaca, y a un sistema inmune debilitado.

Center for Research on Women with Disabilities
Baylor College of Medicine
Houston, TX
1-800-44-CROWD
www.bcm.edu/crowd

- Las mujeres con limitaciones físicas o con discapacidades tienen niveles más altos de estrés que los hombres con limitaciones físicas o con discapacidades.
- Un estudio nacional mostró que entre las mujeres con tres o más limitaciones físicas existe diez veces más la probabilidad de tener dificultades con el estrés cotidiano que aquellas mujeres sin limitación alguna.
- Cerca de la mitad de los adultos con limitaciones físicas reportan que el estrés afecta negativamente su salud, comparado a una tercera parte de adultos sin limitaciones físicas.
- El estrés puede estar relacionado a la depresión y a otros problemas psicológicos entre las personas con limitaciones físicas y enfermedades crónicas.
- El estrés puede empeorar los síntomas en condiciones tales como la esclerosis múltiple, la artritis y la fibromyalgia. Esto puede ser agravado por un mal comportamiento relacionado con la salud durante momentos estresantes.
- Altos niveles del estrés han sido vinculados a los dolores de cabeza, la alta presión sanguínea, las enfermedades del corazón, y una debilitación al sistema inmuno.

CONSEJOS DE MUJERES CON LIMITACIONES FÍSICAS:

- Deténgase, cierre los ojos y respire profundamente cuando usted misma sienta el estrés. Imagínese sentada en algún lugar apacible como una montaña con arroyos o meciéndose en el portal de su abuelita.
- Haga todo lo que pueda para estar segura de dormir lo suficiente cada noche.
- Cuando usted se sienta disgustada acerca de algo, pare y escuche qué está diciéndose a sí misma. El mensaje negativo que se da puede causar estrés.
- Deténgase y contemple las causas del estrés en su vida y luego considere cómo puede evitar aquellas causas.
- Sea realista de lo que puede lograr. Poniéndose metas irreales o haciendo más de lo que usted puede manejar le traerá estrés adicional.
- Haga cualquier tipo de ejercicio que pueda y hágalo regularmente.

Esta publicación se hizo posible por una donación del Houston Endowment, Inc.

BCM
Baylor College of Medicine

MAS CONSEJOS DE MUJERES CON LIMITACIONES

- Coma una dieta equilibrada, cerciorándose de no tomar demasiada cafeína ni alcohol durante los momentos del estrés.
- Salga y respire el aire fresco, sienta el sol en el rostro, escuche el canto de los pájaros, note los colores brillantes de la naturaleza... aclare la cabeza por un momento y distráigase placenteramente con el mundo a su alrededor.

> "Aprenda a 'decir NO'."

- ¿De cuya compañía disfruta usted?...piense sobre quién la hace sentir bien y la hace reír y después asegúrese de tener pleno contacto con ellos, aunque sea solamente por teléfono o por correo electrónico.
- Trate diferentes tipos de estrategias de relajamiento (ejercicios de imaginación visual, relajación muscular progresiva, la meditación) hasta encontrar el que le sirva más. Luego goce de aquél haciéndolo regularmente.
- Escuche las señales de su cuerpo. Aprenda a identificar la tensión y el estrés en su cuerpo tan pronto como sea posible.
- Escuche discos de compacto o cintas de música relajante o del sonido calmante de la naturaleza.
- Dese a sí misma permiso para jugar y hacer algunas de sus cosas favoritas.
- Escriba sobre los eventos que causan el estrés en su vida.
- Comparta su vida, sus regocijos y sus luchas con aquellos a su alrededor, especialmente durante los momentos de estrés.

SI USTED ES UNA MUJER CON UNA LIMITACIÓN FÍSICA QUIEN:

- tiene un ingreso bajo o vive por debajo del nivel de pobreza,
- es joven o de edad madura,
- está severamente limitada en las actividades físicas,
- tiene dolor que limita las actividades de su vida cotidiana,
- recientemente ha tenido problemas de salud o de un deterioro en salud y funcionamiento,
- recientemente ha tenido eventos negativos en su vida, o
- tiene apoyo social positivo limitado,

...puede correr un riesgo más grande de tener estrés elevado conjuntamente con sus efectos negativos.

Hay planteamientos generales para manejar el estrés. Si usted usa todos tres planteamientos, estará en buen camino a una vida menos agitada.

1. Reduzca o elimine las causas ("los stressors") de su estrés.
2. Cambie su forma de pensar y de cómo reacciona ante el estrés.
3. Maneje sus reacciones al estrés (a través de técnicas de relajamiento) para que éstas no tengan un impacto tan grande en su salud.

DÓNDE CONSEGUIR INFORMACIÓN ADICIONAL:

http://www.healthylife.com (click on "online products" then "Systematic Stress Management Online" for an online stress management program; site sponsored by the American Institute for Preventive Medicine, AIPM)

http://www.healthywomen.org (search on "stress" for helpful information; site sponsored by the National Women's Health Resource Center, NWHRC)

http://www.girlshealth.gov (click on "mind" then "stress" for information on stress for girls aged 10-16; site sponsored by National Women's Health Information Center, U.S. Department of Health and Human Services, Office on Women's Health)