Dealing with Stress from Home Stats & Facts — Spanish



HECHOS

- El estrés a largo plazo suele ser un factor que contribuye a muchas de las principales causas de muerte en Estados Unidos, como las enfermedades cardíacas, el cáncer, las enfermedades pulmonares, los accidentes, la cirrosis hepática y el suicidio.
- 2. Los altos niveles de estrés también pueden conducir a menudo al consumo de sustancias. Cuando el estrés es elevado y una persona está desesperada por relajarse, puede recurrir al alcohol y a otras drogas. Paradójicamente, las drogas y el alcohol suelen aumentar el estrés a largo plazo, especialmente si el individuo desarrolla adicción o dependencia.
- 3. El pronóstico del estrés se basa en factores como la fuente, la intensidad y la duración del estrés. También puede verse afectado por las habilidades de afrontamiento disponibles del individuo y los sistemas de apoyo social. Cuando el estrés es alto y las habilidades de afrontamiento disponibles son bajas, los efectos del estrés son más probables, lo que puede acortar la vida de alguien.
- 4. El tratamiento del estrés puede añadir una gran cantidad de habilidades de afrontamiento y apoyos a una persona en un entorno estresante. El mejor éxito se producirá cuando el tratamiento se dirija directamente a la fuente de estrés, en lugar de a los efectos secundarios del mismo.

ESTADÍSTICAS

Según el Instituto Americano del Estrés:

- Alrededor del 33 por ciento de las personas dicen sentir un estrés extremo
- El 77 por ciento de las personas experimenta un estrés que afecta a su salud física
- El 73 por ciento de las personas tiene estrés que afecta a su salud mental
- El 48 por ciento de las personas tiene problemas para dormir a causa del estrés
- Por desgracia, para cerca de la mitad de los estadounidenses, los niveles de estrés están empeorando en lugar de mejorar.
- Hasta el 80 por ciento de los accidentes laborales provienen del estrés o de problemas relacionados con él, como estar demasiado distraído o cansado.

Síntomas comunes del estrés

Los síntomas más comunes del estrés y el porcentaje de personas que los han experimentado incluyen:

- Irritabilidad y enfado: 45 por ciento de las personas
- Cansancio o baja energía: 41 por ciento
- Falta de motivación o interés por las cosas: 38 por ciento
- Ansiedad, nerviosismo o preocupación: 36 por ciento
- Dolores de cabeza: 36 por ciento
- Sentirse triste o deprimido: 34 por ciento
- Indigestión, reflujo ácido o malestar estomacal: 26 por ciento
- Tensión muscular: 23 por ciento
- Cambios en el apetito: 21 por ciento