# Control Stress to Work Safely — Spanish

## ¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

El estrés… todo el mundo lo tiene. Es una parte natural de la vida, pero demasiado estrés puede causar problemas de salud y puede afectar a su capacidad para trabajar con seguridad.

El estrés se produce cuando nos enfrentamos a situaciones que causan miedo: preocupaciones por ese hijo o hija que sirve en el extranjero, por conservar un trabajo en esta época de alto desempleo o incluso por la crisis de la gripe.

### ¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Los síntomas físicos del estrés excesivo pueden incluir dolores de cabeza, trastornos digestivos, tensión muscular, sudor, temblores, irregularidades del corazón, fatiga y otras molestias.

Los síntomas emocionales y mentales pueden incluir nerviosismo, depresión, confusión, incapacidad de concentración, cambios de humor e ira.

El estrés a largo plazo se ha relacionado con enfermedades como las del corazón, el cáncer y las úlceras.

#### **EJEMPLO**

Ciertas conductas también pueden ser síntomas de demasiado estrés: comer, beber, fumar o usar drogas en exceso. La imprudencia al conducir y al trabajar también puede ser un signo de estrés.

#### **COMO PROTEGERSE**

Aprenda a administrar mejor su tiempo para evitar las presiones de los plazos de última hora o la sobrecarga de trabajo. Aprenda a delegar algunas responsabilidades.

- Afronte primero lo primero. Aprenda a completar su trabajo en orden de prioridad, haciendo primero la tarea más importante y dejando la menos importante para el final.
- Hable de sus cosas con alguien en quien confíe. Esto le ayuda a desahogarse, y puede que se le ocurran algunas soluciones.
- Aprenda a concentrarse en las soluciones en lugar de los problemas. En lugar de quejarse de lo que está mal, trate de encontrar maneras de arreglarlo.
- Aprenda algunas habilidades específicas para la reducción del estrés. Muchas personas encuentran alivio del estrés practicando técnicas como la respiración profunda, la relajación progresiva o incluso la meditación.
- Haga ejercicio regularmente. Le ayudará a combatir el estrés de dos maneras. Primero, el ejercicio es relajante y hace que su mente se aleje de sus preocupaciones. Segundo, estar en forma físicamente puede ayudarle a manejar mejor los eventos estresantes.
- Coma regularmente comidas balanceadas. Se sentirá mejor y mejorará su salud. No se excedas con la cafeína porque puede aumentar el nerviosismo. Tómelo con calma con el azúcar, así como con el alcohol y otras drogas.
- Duerma lo suficiente y tómese un tiempo para relajarse cada día.
- Desarrolle algunos intereses fuera del trabajo. Pasa algo de tiempo en una actividad recreativa cada día, aunque sólo tengas 15 minutos libres.

## **CONCLUSIÓN**

¿Qué tiene que ver todo esto con la seguridad? Es importante reducir el estrés para que pueda concentrarse en hacer su trabajo bien y con seguridad. Las lesiones ocurren cuando las personas se distraen por el estrés.