Dealing with Stress from Home Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. 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