

# + 25

## Tips para sobrellevar estos días

La vida diaria hoy es diferente: algo caótica y acelerada. Esto ha llevado a las sociedades modernas a padecer muchas enfermedades relacionadas con el estrés, como el Síndrome de Desgaste Crónico, manifestado por fluctuaciones en el estado de ánimo, alteraciones en el sueño, así como menor rendimiento académico, laboral o personal. Sólo tómese las cosas con calma. **TEXTO: ALEJANDRA GONZÁLEZ DUARTE**

**1 EVITAR HACER MUCHAS COSAS A LA VEZ.** Las personas con Síndrome de Desgaste no saben priorizar sus necesidades y acaban terminando pocas o ninguna de las actividades que planeaban realizar. Para ello es necesario saber identificar lo que es urgente y lo que puede esperar.

**2 VALORAR LAS NECESIDADES VITALES.** Identifique lo que el organismo demanda, de lo contrario éste puede colapsarse (un infarto al corazón, un problema vascular o un serio resfriado). No sólo debe reconocer si el organismo tiene hambre o está cansado, sino cuando ha permanecido en la misma posición por horas enteras y necesita caminar o distraer la mente antes de seguir trabajando.

**3 REVISAR LOS VALORES PRINCIPALES.** Es necesario evaluar recurrentemente cuáles son nuestros valores para enfocar la atención en ellos: ¿es más importante recibir una remuneración económica mayor o un reconocimiento laboral, que compartir el final del día con sus hijos, familia, pareja o amigos?

**4 TRABAJAR CON HORARIOS FIJOS.** Cuando los horarios son inamovibles y no se permite flexibilidad de extensión, las personas trabajan más eficientemente.

**5 NO CONSUMA ESTIMULANTES.** Es falso creer que se puede trabajar mejor bajo el efecto de un estimulante. Posiblemente el "rush" inicial que produce la sustancia haga sentir bien a la persona, pero a la larga, cualquier fórmula que acelere el metabolismo incrementa la ansiedad, dificulta la concentración y aumenta la incertidumbre de terminar el propósito deseado.

**6 APRENDER A DECIR "NO".** Aquellas personas "buenas gentes" que nunca dicen que no son también las más informales, aunque no sea su intención. Al ser firme y decir que no, se evitará la sobrecarga de trabajo y cumplirá con los compromisos.

**7 NO PERMITA LOS VICIOS.** Evite la acumulación de tareas pendientes, montañas de papeles para revisar y citas aplazadas. Al ponerse al día rendirá mejor su productividad.

**8 ENCUENTRE TIEMPO PARA RELAJARSE.** Aunque una persona trabaje 12 horas diarias, al encontrar algún modo de relajarse, es posible que no padezca problemas de sobreestrés. Ya sea por medio de ejercicio o descanso, lo que importa es alejarse de la fuente de preocupación.

**9 NO SE SIENTA INSATISFECHO.** Cuando una persona pasa mucho tiempo concentrado en una sola actividad, descuida otros aspectos importantes de su vida. Al buscar actividades complementarias a la labor primaria se evitan sentimientos de insatisfacción y depresión por no tener alternativas igual de gratificantes.

**10 APRENDA A HACER ALGO PLACENTERO.** Se suele escoger sólo aquellas actividades que signifiquen alguna ganancia, ya sea económica, física o emocional. Sin embargo, al buscar actividades sólo por el placer de llevarlas a cabo, tales como la jardinería, la cocina o la música, se incrementa la sensación de bienestar y disminuye la ansiedad de la actividad principal.

**11 META LOS FRENOS.** Quizá no sea necesario realizar todas las metas que se propuso a los 20 años. Las circunstancias de la vida cambian y con ello también hacerlo los satisfactores que creyó lo harían feliz en determinado tiempo.

**12 TENGA UN PROPÓSITO DIARIO.** Al levantarse por la mañana o de camino a su actividad principal, piense en algo especial que le gustaría hacer durante el día. Encuentre una actividad diferente que lo haga sentir que es un día fuera de lo común.

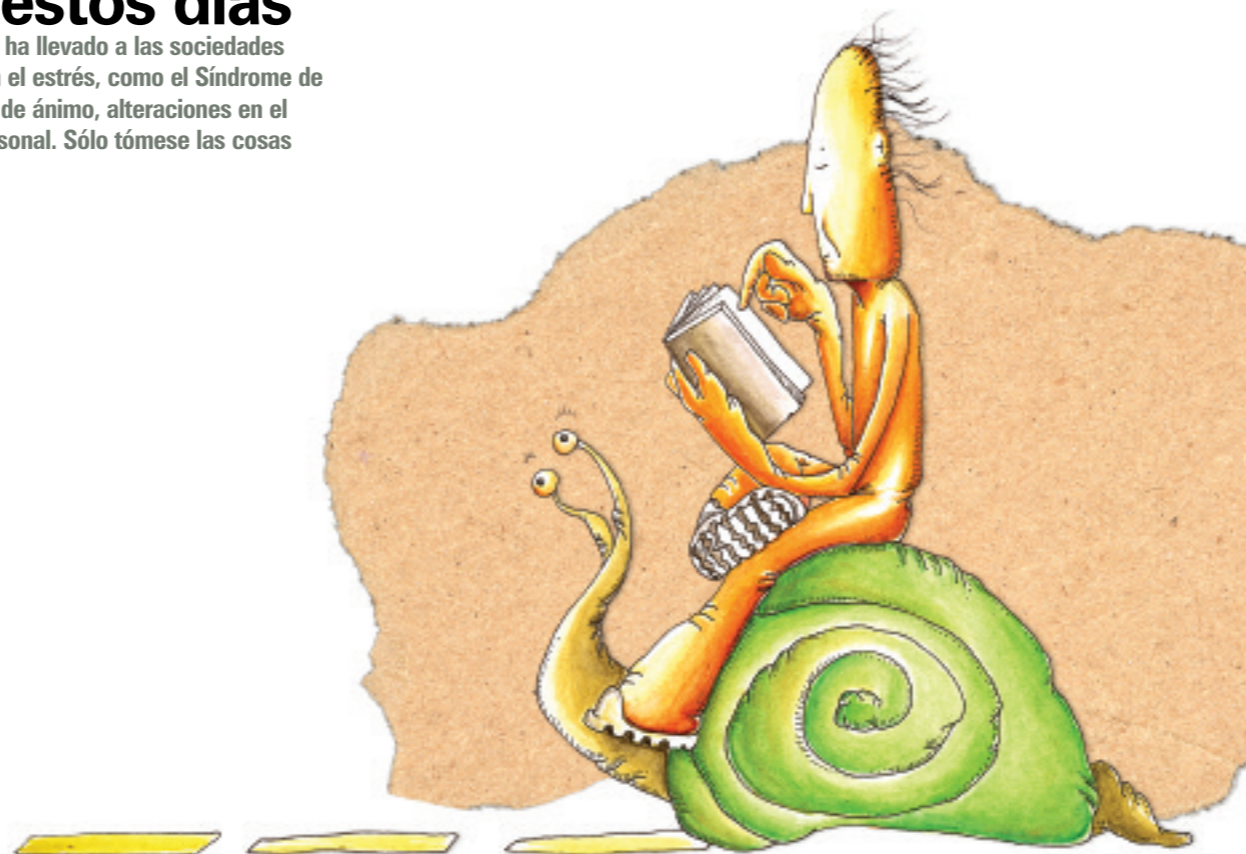


ILUSTRACIÓN: FERNANDO RUBIO

**13 VEA LOS OBSTÁCULOS COMO UN APRENDIZAJE.** Cuando se enfrente a un problema, no lo sobrevalore ni lo menosprecie. Medite sobre la trascendencia del problema a corto y largo plazo. Pregúntese si en 10 años seguirá viéndolo igual y deje pasar lo que no pueda resolver.

**14 ALIMENTARSE BIEN.** Una buena opción para mantenerse en forma es diversificar la comida. Se recomienda utilizar los elementos de la temporada, son más frescos y menos caros.

**15 EVITE ESTAR SATISFECHO DESDE EL INICIO.** Regularmente con la botana o el primer plato siente la necesidad de quedar satisfecho, pero éstos sólo abren el apetito, así que deben evitarse en lo posible. De lo contrario, con el platillo principal, las guarniciones y el postre sentirá que comió demasiado.

**16 IDENTIFICAR LOS SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD.** Los dolores de cabeza crónicos, migrañas, ataques de pánico e insomnio son manifestaciones comunes de ansiedad. Si los padece con mayor frecuencia, es probable que los niveles de estrés a los que está sometido sean muy altos. Cuando esto pasa es tiempo de tomar las cosas con calma o desalentar cualquier nuevo proyecto que genere estrés.

**17 ORGANIZAR SU VIDA MÉDICA.** Así como una oficina o una casa, el organismo necesita cierta organización para funcionar. No sólo con alimentos regulares y horarios fijos de sueño, sino también con sus citas al médico y estudios anuales. Guarde copia de todos sus estudios.

**18 DESCRIBIR DE FORMA PRECISA.** Muchas personas suelen llegar al médico con síntomas inespecíficos por lo que el especialista no podrá realizar ningún diagnóstico. Documente con exactitud la recurrencia de sus molestias.

**19 DAR CONTEXTO.** Los problemas personales pueden perjudicarnos. Es posible que estos cambios queden guardados por algún tiempo y se reflejen más adelante o de inmediato, pero es importante documentarlos y tomar conciencia de que todo cambio afecta la salud.

**20 MONITOREAR EL PESO.** Los cambios bruscos de peso, tanto ganancia como pérdida, son un síntoma de enfermedad. Incluso si son consecuencia de dietas forzadas, es posible que lleven consigo alteraciones metabólicas. El objetivo no sólo es tener un peso equilibrado, sino mantenerse dentro de él.

**21 ACEPTAR EL CONSUMO DE ALCOHOL.** La mayoría de las personas que beben alcohol minimizan su ingesta y no se responsabilizan. La cantidad que se consume debe ser evaluada con honestidad. Un análisis semanal o mensual, consciente y verídico será más saludable que hacerlo individualmente en cada ocasión.

**22 TRATAR AQUELLAS PEQUEÑAS MOLESTIAS.** Un espolón en el pie puede molestar más y tener mayores repercusiones en su vida cotidiana que enfermedades más serias. Los lunares sospechosos, las caries dentales, las manchas y resequeces de la piel, los hongos de las uñas y la caspa son agresiones a su organismo que requieren de atención y tratamiento.

**23 HABLAR DE SUS MOLESTIAS.** Los sitios de internet más solicitados son aquellos donde los pacientes pueden hablar de sus síntomas. Esto permite un mayor intercambio informativo sobre medicinas y tratamientos que puede consultar con su médico de cabecera.

**24 TOME LA RESPONSABILIDAD.** Nadie más está a cargo de su salud. Usted es el único responsable de lo que le sucede a su organismo y de Usted depende que las cosas se identifiquen y traten a tiempo.

**25 USTED TIENE LA ÚLTIMA PALABRA.** No es el médico el que tiene a cargo las decisiones, él sólo puede sugerirle soluciones de acuerdo a su experiencia y estudios, pero Usted tomará la medida más adecuada con base a estudios e información previa. •