

MANEJO DEL ESTRÉS

Educación y Beneficios de la Salud para que Se Mantenga Bien

¿ESTÁ USTED CRÓNICAMENTE ESTRESADO?

Todos nos hemos sentido estresados alguna vez, pero puede llegar un momento en que debe buscar ayuda externa para su estrés.

Aunque el estrés “agudo” a corto plazo es normal, a veces el estrés se vuelve abarcador y no desaparece. Si se siente estresado/a por semanas o meses, es probable que padezca de **estrés crónico**, que puede causar una variedad de problemas de salud y de relaciones.

Si se ha sentido estresado/a por un periodo de tiempo largo, hable con su médico o profesional de la salud mental. Ellos pueden darle información útil, recomendaciones y medicamentos para aliviar estrés.



Fuentes: <https://medlineplus.gov/ency/article/003211.htm#:~:text=Stress%20is%20a%20feeling%20of,danger%20or%20meet%20a%20deadline.>

<https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-symptoms-signs-and-causes.htm>