



Stress and Your Heart

Learn what you can and cannot control

We all live stressful lives at times. But keeping stress high in your life can raise your blood pressure and make your heart beat faster or beat irregularly. Your muscles may get tight, you may feel more alert, or you may feel more nervous or upset. Stress doesn't feel good.

What can I do to reduce my stress?

- start a regular exercise program
- follow a healthy diet with more fruits and vegetables
- spend time with people you enjoy, like family and friends
- talk to someone — it is important to talk about how you feel and what you think
- take 15 minutes a day to sit quietly, breathe deeply and think of a peaceful scene
- learn to say no — don't promise too much and give yourself enough time to get things done
- do things that you enjoy doing
- look for the good in situations rather than the bad
- think ahead about what may upset you and try to avoid it

When do I need to get help for my stress?

- if you often have trouble falling asleep
- if you no longer take care of yourself — you no longer try to stay clean, eat a good diet or get exercise
- if you lose interest in doing anything or being with anyone
- if you are constantly worrying about feeling stressed
- if you are sleeping too much or not enough
- if you are using drugs or alcohol to help you sleep or to help you get through your day
- if you think about hurting yourself

If you can, don't put yourself
in situations that you know cause stress.





El estrés y su corazón

Entérese de lo que usted puede y no puede controlar

Todos pasamos por momentos de estrés en nuestras vidas. Mantener altos niveles de estrés puede aumentar nuestra presión sanguínea lo que ocasiona que el corazón lata más rápido, o de forma irregular. Sus músculos pueden tensarse y podría sentirse más alerta que de costumbre. También puede sentirse nervioso(a) o enfadado(a). El estrés no es bueno.

¿Qué puedo hacer para disminuir el estrés?

- comience un programa periódico de ejercicios.
- mantenga una alimentación sana consumiendo más frutas y vegetales.
- pase más tiempo con familiares y amigos.
- converse con alguien. Es importante expresar lo que sentimos y pensamos.
- siéntese durante 15 minutos en silencio total, respire profundo y piense en algo relajante
- aprenda a decir no. No prometa demasiado. Tómese el tiempo necesario para hacer sus cosas.
- realice actividades que realmente disfrute.
- vea el lado positivo de las cosas en vez del negativo.
- evite hacer cosas que sabe lo(a) harán sentirse mal.

¿Cuándo se que necesito ayuda para controlar mi estrés?

- si constantemente tiene problemas para dormir
- si usted ya no se preocupa por si mismo(a) – si ya no le provoca asearse, alimentarse sano o hacer ejercicio
- si perdió interés en las cosas rutinarias o por estar acompañado(a)
- si constantemente esta preocupado(a) por sentirse estresado(a)
- si duerme demasiado o no lo suficiente
- si consume drogas o alcohol para dormir o soportar el día a día
- si ha pensado en hacerse daño

Si puede, trate de evitar situaciones que usted sabe que lo(a) estresan.

