# Cómo afrontar el estrés y la angustia

**No está solo.** Puede sentirse ansioso, abrumado o mostrar otros signos de estrés. Estos sentimientos y síntomas de estrés son naturales. Sin embargo, a veces el estrés persistente puede convertirse en angustia, y ésta puede afectar negativamente su salud y bienestar. **La angustia exige su atención.**

Afortunadamente, hay varias cosas que puede hacer para evitar que el estrés se convierta en angustia. Lo más importante es comenzar por:

* Controlar su salud física y mental y reconocer si está angustiado.
* Saber qué hacer para aliviar su estrés para que no se convierta en angustia.
* Saber cuándo es momento de pedir ayuda.

## Conocer los signos de angustia

Aunque el estrés es una respuesta normal a los desafíos de la vida, **puede convertirse en angustia cuando sentimos que tenemos que afrontar más cosas de las que tenemos la energía o los recursos para afrontar.** Los signos de angustia más habituales son:

* Mayor irritabilidad, arrebatos de ira o llevarse mal con los demás.
* Problemas para dormir o relajarse.
* Sentimientos de ansiedad, miedo, pánico o preocupación constante.
* Desear estar solo la mayor parte del tiempo.
* No interesarse por nada.
* Culpar a los demás por todo.
* Dificultad para comunicarse o escuchar.
* Problemas para recordar cosas.
* Dificultad para ofrecer o aceptar ayuda.
* Dificultad para divertirse o sentirse feliz.
* Mayor o menor nivel de energía y actividad.
* Mayor consumo de alcohol, tabaco, marihuana o drogas ilegales.

## Saber cómo aliviar la angustia

Hay muchas cosas que puede hacer para controlar el estrés y la angustia. En primer lugar, es importante **ocuparse de sus necesidades físicas** al:

* Comer alimentos sanos y beber mucha agua.
* Dormir, descansar y relajarse lo suficiente.
* Realizar ejercicio físico o hacerse tiempo para salir y respirar aire puro.
* Evitar cantidades excesivas de cafeína, alcohol, tabaco o marihuana, y no consumir drogas ilegales.
* Tomarse tiempo a solas cuando lo necesite.
* Hacerse tiempo para relacionarse con personas que sirvan de apoyo para su bienestar emocional.

Además, existen varias formas de **ocuparse de sus necesidades emocionales**. Puede probar:

* Reducir su exposición a los medios de comunicación limitando la cantidad de tiempo que le dedica a leer, escuchar o ver noticias sobre el brote.
* Hacerse tiempo para centrarse en lo que va bien en su vida y en lo que puede controlar.
* Tomarse un tiempo entre actividades estresantes y realizar una actividad divertida después de una tarea estresante.
* Hablar de sus sentimientos con amigos de confianza y seres queridos.
* Hacer lo que pueda para relajar su cuerpo: caminar, estirarse, respirar más despacio, escuchar música relajante, meditar, leer o buscar un pasatiempo que disfrute.
* Hablar con otras personas por teléfono, mensaje de texto, chat o mensajería.

## Saber cuándo es momento de pedir ayuda

Nadie es invencible. La mayoría de las personas necesitan algún tipo de apoyo, pero muchas no creen que esté bien pedir ayuda. Pero, si no nos cuidamos a nosotros mismos, es casi imposible apoyar a los demás, así que pedir ayuda es una inversión que vale la pena tanto para usted como para sus seres queridos.

### Si usted o alguien que conoce muestra alguno de los signos de angustia mencionados durante varios días o semanas, puede obtener ayuda y apoyo accediendo a uno de los recursos que se indican a continuación o poniéndose en contacto con un proveedor local de salud mental.

**Llame inmediatamente al 911** o póngase en contacto con una de las líneas de ayuda de emergencia que se indican a continuación si usted o alguien que conoce amenaza con hacerse daño o suicidarse, o con matar a otra persona, o habla o escribe sobre la muerte o el suicidio.

## Recursos de emergencia

### Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis

Marque 988

988 Lifeline chat y mensaje de texto  [988 Sitio web en inglés](https://988lifeline.org/)

988 Sitio web en español

### Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes de la SAMHSA

Llame o envíe un mensaje del texto al 1-800-985-5990

Español: Llame o envíe un mensaje de texto al 1-800-985-5990, presione “2”.

Para personas sordas o con problemas de audición que llaman con ASL: Para conectar directamente con un agente en lengua de signos estadounidense, visite “[ASL Now](https://vibrant.aslnow.io/app/8/10004)” o llame al 1-800-985-5990 desde su videoteléfono.

[Sitio web de la Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes en inglés](https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline) [Sitio web de la Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes en español](https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol)

### Línea de Ayuda Nacional de la SAMHSA

[Servicio de Derivación de Tratamientos 24 horas al día, 7 días a la semana, 365 días al año, en inglés y español](https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline)

Línea gratuita: 1-800-662-HELP

### Recursos en situaciones que no son de emergencia para hablar con los niños

* [Cómo ayudar a niños y adolescentes a superar pérdidas y traumas](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/mental-health/Documents/7.%20How%20to%20Support%20Children%20and%20Teens%20Through%20Loss%20and%20Trauma.pdf)
* [Información del CDC en inglés](https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html)
* [CDC en español](https://www.cdc.gov/childrenindisasters/es/helping-children-cope.html)
* [El corazón del aprendizaje y la enseñanza: compasión, resiliencia y éxito académico](https://www.k12.wa.us/sites/default/files/public/compassionateschools/pubdocs/theheartoflearningandteaching.pdf)