

# Hoja informativa: Reacciones comunes al estrés extremo

Cuando se produce estrés extremo, independientemente de la causa, algunas personas experimentan reacciones inusuales en ellas. El hecho puede generar una respuesta de estrés agudo, que a la vez, puede alterar los procesos físicos y psicológicos. Estas reacciones son normales y no es raro experimentarlas.

Los acontecimientos estresantes afectan a cada persona de un modo diferente. A veces, las reacciones aparecen de inmediato tras el acontecimiento. Otras veces, aparecen unas horas o unos días después. En algunos casos, pueden pasar semanas o meses hasta que aparezcan las reacciones. Los síntomas de estrés agudo pueden durar días, semanas, meses y, de vez en cuando, más tiempo, en función de la gravedad del acontecimiento o la situación. Estas son algunas de las respuestas más comunes y normales al estrés extremo:

## Reacciones cognitivas

- Confusión/dificultad para concentrarse
- Dificultad para tomar decisiones
- Menor estado de alerta • Olvidos
- Pensamiento reiterado del acontecimiento • Reacciones emocionales
- Ira
- Ansiedad
- Depresión
- Embotamiento emocional
- Apatía/aburrimiento • Frustración

## Reacciones físicas

- Fatiga
- Insomnio
- Dolores de cabeza
- Náuseas/problemas gastrointestinales
- Hambre o pérdida del apetito

## Reacciones conductuales

- Aislamiento de otras personas
- Agitación
- Hipervigilancia
- Culpar a otros
- Abuso de sustancias
- Cambios en las actividades habituales

## Consejos prácticos que ayudan a lidiar con la situación

- **Encuentre a alguien de confianza.** Encuentre personas que lo apoyen (familiares, amigos o colegas) y hable con ellas sobre su experiencia. No soporte esta carga solo, compártala con quienes se preocupan por usted.
- **Permítase sentir.** Reconozca sus sentimientos a medida que aparecen; reconozca que son reacciones normales.

- **Cuídese.** Descanse y coma suficiente. Mantenga su rutina de ejercicios, si tiene una. No abuse de las drogas o el alcohol, ya que pueden dificultar sus habilidades de afrontamiento.
- **Conozca sus límites.** Evite otras situaciones estresantes por un tiempo.
- **Practique la relajación.** Medite si sabe hacerlo, o bien, visualice una escena tranquila. Es posible que no siempre pueda escapar físicamente de la situación, pero puede visualizar una escena que lo saque temporalmente de la agitación que genera una situación estresante.
- **Haga una cosa por vez.** Cuando las personas experimentan tensión, las tareas o responsabilidades de repente pueden parecerles abrumadoras. Esta es una condición temporal que puede resolver de a poco.
- **Recuerde que siempre puede buscar ayuda profesional.** No tiene que atravesar esta experiencia solo. A veces, una situación puede ser muy complicada o estresante y obtener ayuda profesional de salud mental puede ser útil.

Para obtener más información, ingrese a [www.1in5.info](http://www.1in5.info).