

# El Estrés Produce Enfermedades Y Accidentes

**Nota del Editor:** Nuestras hojas de tips de entrenamiento de Tailgate están disponibles en inglés en [www.gemplers.com](http://www.gemplers.com).

## **PUNTOS PRINCIPALES:**

- **Una persona muy estresada puede enfermarse o lesionarse gravemente.**
- **Hace bien comunicar el estresamiento a una persona de su confianza.**
- **Comiendo bien, haciendo ejercicios y organizando el trabajo y diversión se puede reducir el estrés.**

**Nota al instructor:** Siga este texto o úselo como guía para conducir sesiones de entrenamiento de "tailgate" de 10 a 15 minutos con sus trabajadores agrícolas/horticultura. Usted puede fotocopiar esta hoja para que la usen sus empleados. Sin embargo, tenga presente que no se puede publicar ni vender.

## **¿Qué es el estrés?**

- Estrés es la reacción que tiene nuestro organismo para responder a las demandas a que estamos expuestos. Las siguientes situaciones pueden resultar en reacciones estresantes:
  - situaciones peligrosas o amenazantes,
  - experiencias nuevas, o
  - situaciones desagradables.
- Cuando enfrentamos ese tipo de situaciones nuestros músculos se ponen tensos. Nuestro corazón late más rápido, nuestra respiración se acelera y sube la tensión arterial.
- Otros síntomas físicos de estrés pueden incluir:
  - dolor de cabeza, dolor de estómago, dolor de espalda, sudor, pérdida de apetito o incapacidad para dormir.
- El estrés puede producir también reacciones emocionales tales como irritabilidad, enojo, llanto, nerviosidad o falta de concentración.
- Algunos eventos específicos que generalmente resultan en estrés son la muerte de un familiar, la ruptura de un matrimonio u otra relación, problemas financieros, mala salud, una enfermedad grave de la esposa(o) de un hijo, cambio de casa o cambio de trabajo o un ambiente de trabajo desagradable.
- Lo que puede ser estresante para una persona, tal vez no lo sea para otras. Y aunque un poquito de estrés no hace daño, demasiado estrés puede resultar en enfermedades o lesiones graves.

## **Problemas de salud y estrés**

- Es importante prestar atención al estrés, porque si se acumula mucho estrés puede causar enfermedades físicas, enfermedades emocionales o accidentes en el trabajo o en la casa.
- Entre los problemas de salud asociados con el estrés se incluye: enfermedades cardíacas, presión arterial alta, trastornos para dormir, diabetes, derrame cerebral, gripes e influenza, alergias, úlceras o crisis nerviosas.
- Una forma muy perjudicial de tratar de enfrentar el estrés es abusando el consumo de alcohol o drogas ilegales o recetadas por el médico. Esto puede conducir a problemas de salud más graves.
- Fumar es también una manera perjudicial para el organismo de tratar de combatir el estrés.



**El consumo de alcohol y el cigarrillo son maneras dañinas de enfrentar el estrés.**

*(Continúa al reverso)*

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.

# El Estrés Produce Enfermedades Y Accidentes

## Lesiones causadas por el estrés

- La persona estresada aumenta el riesgo a sufrir lesiones en el trabajo y fuera del trabajo.
- Muchos accidentes resultan de error humano. Si usted está sufriendo mucho estrés y no puede concentrarse en lo que hace, corre un gran riesgo de accidentarse.
- Es importante que nunca opere equipo o maquinaria peligrosa si está fatigado(a), con gran ansiedad o si tiene dificultad en concentrarse.
- Le aconsejamos que pida ayuda si está pasando por un período de estrés para que no arriesgue su propia salud ni la seguridad de otras personas.

**Nota al instructor:** Explique a los participantes quiénes son las personas en quienes ellos pueden confiar en su establecimiento si tienen problemas relacionados al estrés.



**Nunca opere maquinaria peligrosa cuando se siente estresado(a).**

## Consejos para reducir el estrés

1. **Coma bien.** Coma alimentos sanos y no se salte las comidas.
2. **Haga ejercicios en forma regular.** El ejercicio aeróbico es una buena forma de reducir el estrés.
3. **Duerma suficiente.** Deje también tiempo suficiente para prepararse para el trabajo..
4. **Evite tomar medicamentos por su propia cuenta.** Tomar bebidas alcohólicas o drogas, si no son recetadas por el médico, puede resultar en problemas aún más graves.
5. **Combine el trabajo y la diversión.** Diviértase cuando no trabaja.
6. **Planifique con anticipación.** Piense en las tareas que debe hacer y cuánto tardará en hacerlas. Enseguida deje tiempo suficiente para completarlas.
7. **Cuando tenga un trabajo grande, divídalo en trabajos pequeños.** De este modo no se sentirá agobiado.
8. **Aprenda a decir "no".** No se comprometa a todo y no haga más de lo que usted puede hacer.
9. **Establezca prioridades.** Decida qué es más importante y hágalo primero.
10. **Descanse.** Trabajando largas horas sin dejar tiempo para almorzar y sin descansar, simplemente servirá para aumentar el nivel de estrés.
11. **Converse con otras personas.** Una forma de aliviar el estrés es expresando sus problemas a un amigo, familiar, a su supervisor, a un director o personal de recursos humanos de nuestra oficina, a un consejero o a un sacerdote o ministro.



**El ejercicio físico ayuda a reducir el estrés.**

## ¿Alguien quiere hacer alguna pregunta?

**Nota al instructor:** Deje tiempo para responder las preguntas de los participantes. Enseguida revise los puntos que **Debe y No Debe Hacer para Reducir el Estrés.**

### LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER PARA REDUCIR EL ESTRÉS

#### DEBE:

- Buscar un momento para relajarse durante el día. Tiempo para sonreír.
- Tener una actitud positiva. Ver el lado bueno de las cosas.
- Tratar de hablar con la persona que le causa el estrés y el motivo del problema.

#### NO DEBE:

- Operar equipo o herramientas peligrosas si se siente estresado(a).
- Tomar medicamentos por su cuenta. Los medicamentos sin receta de un médico y las bebidas alcohólicas conducen a mayores problemas.
- Dejar que el estrés se acumule en su interior.

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.