

Estrés vs. Ansiedad: Comprenda la diferencia

El estrés es una respuesta física y emocional natural a los desafíos de la vida. Cuando estamos bajo estrés, nuestro cuerpo libera hormonas que desencadenan una respuesta de "lucha o huida", causando un aumento de la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la tensión muscular. Un poco de estrés es normal, pero los niveles elevados de estrés pueden causar muchos problemas de salud. Estos problemas incluyen problemas digestivos, dolores de cabeza, problemas de sueño y problemas de salud mental como depresión y ansiedad.

La Asociación Estadounidense de Psicología afirma que casi tres cuartas partes de los estadounidenses experimentan estrés, que puede provenir de diversos aspectos de la vida. Los principales factores estresantes incluyen:

- Problemas de salud (personales o relacionados con seres queridos)
- Problemas de relación y cambios significativos en la vida (como perder a un familiar o cambiar de carrera)
- Dificultades financieras
- Presiones y discriminación en el lugar de trabajo
- Eventos traumáticos

Comprender estas causas es fundamental para manejar eficazmente el estrés. Al reconocer las fuentes del estrés, las personas pueden dar el primer paso para mitigar su impacto.

A veces, el estrés puede parecerse mucho a la ansiedad. La ansiedad es la reacción del cuerpo al estrés y puede ocurrir incluso si no existe ningún peligro actual. Identificar y comprender lo que está sintiendo es el primer paso para manejar adecuadamente tanto el estrés como la ansiedad. Consulte la siguiente tabla para comprender mejor algunas de las diferencias entre el estrés y la ansiedad.

Estrés	Tanto estrés como ansiedad	Ansiedad
<ul style="list-style-type: none">• Generalmente, el estrés es una respuesta a una causa externa, como tomar un examen importante o discutir con un amigo o un ser querido.• Desaparece una vez que se resuelve la situación/problema.• Puede ser positivo o negativo. Por ejemplo, puede inspirarle a cumplir una fecha límite o puede hacer que pierda el sueño.	<ul style="list-style-type: none">• Tanto el estrés como la ansiedad pueden afectar su mente y su cuerpo. Puede experimentar síntomas como:• Preocupación excesiva• Inquietud• Tensión• Dolores de cabeza o dolores corporales• Presión arterial alta• Pérdida de sueño	<ul style="list-style-type: none">• Generalmente, la ansiedad es interna, lo que significa que es la reacción del cuerpo al estrés.• Generalmente implica un sentimiento persistente de aprensión o temor que no desaparece e interfiere con la forma en que usted vive su vida.• Es constante, incluso si no hay ningún problema o peligro inmediato.

MOMENTOS DE ATENCIÓN PLENA PARA MANEJAR EL ESTRÉS

Afortunadamente, existen varias técnicas basadas en evidencia para manejar el estrés de manera efectiva. Revise la siguiente lista para conocer algunas formas sencillas de reducir el estrés diario.

- **Practique la respiración profunda.** Concéntrese en respirar lenta y conscientemente para calmar su mente y su cuerpo. Intente inhalar contando hasta cuatro, mantener la respiración por cuatro y exhalar contando hasta cuatro.
- **Póngase en movimiento.** El ejercicio regular puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad. Encuentre una actividad que disfrute, ya sea caminar, correr o bailar, y intente hacerla al menos 30 minutos al día.
- **Conéctese con la naturaleza.** Pase tiempo al aire libre, ya sea caminando en un parque, haciendo senderismo o simplemente sentándose en un jardín o en un balcón con plantas. Estar en la naturaleza puede ayudar a calmar su mente.
- **Priorice el sueño.** Intente dormir entre 7 y 9 horas por noche para ayudar a su cuerpo y a su mente a recargarse. Establezca una rutina consistente a la hora de acostarse para mejorar la calidad del sueño.
- **Pruebe la relajación muscular progresiva.** Tense y luego relaje diferentes partes de su cuerpo, comenzando por los dedos de los pies y subiendo hasta la cabeza.
- **Limite las redes sociales y la tecnología.** Tome descansos regulares de las pantallas y las redes sociales para reducir el estrés y mejorar la concentración.
- **Practique la atención plena.** Concéntrese en el momento presente, sin emitir juicios. Puede probar la meditación de atención plena, caminar con atención plena o simplemente prestar atención a sus sentidos.
- **Conéctese con otros.** Busque apoyo en amigos, familiares o un terapeuta. Las conexiones sociales pueden ayudarle a sentirse menos aislado y más apoyado.

Obtenga más información en:
nimh.nih.gov/health/publications and
nccih.nih.gov/health/stress

¡Salga al exterior!

Conectarse con la naturaleza es una forma poderosa de reducir el estrés y mejorar el bienestar general. Se ha demostrado que pasar tiempo al aire libre reduce los niveles de cortisol, la presión arterial y la frecuencia cardíaca, al tiempo que mejora el estado de ánimo y la función cognitiva. Ya sea caminando en un parque, haciendo senderismo en el bosque o simplemente sentándose en un jardín o en un balcón con plantas, estar en la naturaleza puede ayudar a calmar la mente y promover la relajación. Al incorporar la naturaleza a su rutina diaria, puede cultivar una sensación de calma y resiliencia que puede ayudarle a manejar mejor el estrés.

A continuación, se muestra un cuadro con actividades que pueden ayudar a reducir el estrés y al mismo tiempo beneficiar al medio ambiente:

Actividad	Beneficios para la reducción del estrés	Beneficios ambientales
Jardinería	Reduce la ansiedad, promueve la relajación y mejora el estado de ánimo	Apoya la biodiversidad, mejora la calidad del aire y conserva el agua
Caminatas/senderismo al aire libre	Reduce los niveles de cortisol, mejora el estado de ánimo y aumenta la energía	Reduce la huella de carbono, promueve la conservación y apoya los ecosistemas locales
Actividades de atención plena al aire libre (por ejemplo, meditación, yoga)	Reduce el estrés, mejora la concentración y mejora el bienestar	Fomenta el aprecio por la naturaleza y promueve la vida sostenible
Reciclaje y reducción de residuos	Proporciona una sensación de control sobre las propias acciones y crea un sentido de acción colectiva	Conserva los recursos naturales, reduce los residuos en vertederos y disminuye las emisiones de gases de efecto invernadero
Compostaje	Fomenta la conexión con la naturaleza, reduce el estrés a través de la actividad productiva	Reduce los residuos enviados a los vertederos, crea un suelo rico en nutrientes y apoya la jardinería sostenible
Voluntariado para causas ambientales	Mejora el sentido de propósito y construye conexiones sociales	Apoya los esfuerzos de conservación, promueve la conciencia ambiental e impulsa un cambio positivo
Prácticas de vida sostenibles (por ejemplo, utilizar el transporte público, reducir el consumo de energía)	Fomenta la atención plena, reduce los sentimientos de culpa o ansiedad por el impacto ambiental	Reduce la huella de carbono, conserva los recursos y apoya políticas ecológicas

Estas actividades no solo ayudan a reducir el estrés sino que también contribuyen a un entorno más saludable. Al incorporarlas a su rutina diaria, puede cultivar una sensación de bienestar mientras apoya al planeta.

Obtenga más información en: ableto.com/resources/12-ideas-to-enjoy-nature-and-reduce-stress

PASTA EN SARTÉN CON POLLO, ESPINACA CON LIMÓN Y PARMESANO



Esta deliciosa y colorida pasta es la cena perfecta para una noche de primavera entre semana. **Rinde 4 porciones.**

Ingredientes:

- 8 onzas de pasta penne sin gluten o pasta penne integral
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 libra de pechuga o muslos de pollo deshuesados y sin piel, partidos, si es necesario, y cortados en trozos del tamaño de un bocado
- ¾ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta molida
- 4 dientes de ajo triturados
- 1 taza de vino blanco seco
- 2 cucharaditas de ralladura de limón
- ¼ de taza de zumo de limón
- ½ de taza de mantequilla sin sal, cortada en cubos
- 4 cucharadas de queso parmesano rallado, divididas
- 10 tazas de espinacas frescas picadas

Instrucciones:

Antes de empezar, lávese las manos.

1. Ponga a hervir una olla grande con agua; agregue 8 onzas de pasta y cocine según las instrucciones del paquete. Reserve ½ taza de agua de cocción; escurra la pasta y reserve. Lave los pimientos morrones y retire las puntas, las semillas y las membranas. Coloque los pimientos en una fuente para hornear de 9x9 o alinéelos en un molde para pan, de modo que queden en posición vertical.
2. Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén grande de lados altos a fuego medio-alto. Agregue los trozos de pollo, la sal y la pimienta; cocine, removiendo ocasionalmente, hasta que un termómetro de lectura instantánea insertado en la porción más gruesa registre 165°F, de 5 a 7 minutos. Añada el ajo; cocine, removiendo, hasta que esté fragante, aproximadamente 1 minuto. Incorpore el vino, la ralladura de limón y el jugo de limón; lleve a hervor suave a fuego medio-alto, removiendo ocasionalmente. Agregue la mantequilla cortada en cubos y 1 cucharada de parmesano; cocine, batiendo constantemente, hasta que la salsa esté cremosa y emulsionada, aproximadamente 2 minutos. Agregue de un ¼ a ½ de taza de agua de la pasta; cocine, removiendo ocasionalmente, hasta que la salsa espese un poco, aproximadamente 2 minutos.
3. Incorpore las espinacas picadas y la pasta cocida. Cocine a fuego medio, removiendo ocasionalmente, hasta que las espinacas se reduzcan y estén de color verde brillante, aproximadamente 5 minutos. Divida en 4 platos; cubra con las 3 cucharadas restantes de parmesano.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías por porción	252
Sodio	646 mg
Grasa	27 g
Grasas saturadas	12 g
Carbohidratos	25 g
Colesterol	127 mg
Proteína	33 g
Azúcares totales	2 g