



Hipertensión inducida por estrés

La presión arterial alta se define como cualquier valor superior a 120 mmHg (número superior) o superior a 80 mmHg (número inferior)¹. Cuando experimenta estrés, las hormonas como la adrenalina y el cortisol hacen que el corazón lata más rápido, lo que hace que los vasos sanguíneos se contraigan y, en última instancia, aumenta la presión arterial. Por lo general, estos aumentos hormonales son temporales, pero si el estrés se prolonga, estas hormonas permanecen elevadas y los efectos pueden provocar hipertensión inducida por estrés, que puede afectar el corazón, los vasos sanguíneos y los riñones.

Si implementa las siguientes técnicas puede mantener una presión arterial saludable:^{2,3}

- **Practique la atención plena:** las técnicas regulares de meditación y relajación pueden ayudar a reducir las hormonas del estrés y promover la relajación. Solo unos pocos minutos cada día pueden marcar una diferencia significativa en sus niveles de estrés.
- **Mantenga una actividad física:** el ejercicio es una herramienta poderosa para controlar el estrés. Las actividades como caminar, nadar o hacer yoga pueden ayudar a reducir la presión arterial al mejorar la salud cardiovascular y reducir las hormonas del estrés.
- **Establezca hábitos de sueño saludables:** un sueño de calidad es fundamental para controlar el estrés. Intente dormir de 7 a 9 horas cada noche y establezca un horario de sueño regular.
- **Promueva las conexiones sociales:** las relaciones sólidas y las redes de apoyo pueden amortiguar los efectos del estrés. Dedique tiempo a conectarse con amigos y familiares, y busque apoyo profesional si es necesario.

- **Siga una dieta equilibrada:** una dieta rica en frutas, vegetales, cereales integrales y proteínas magras puede ayudar a controlar la presión arterial. Las frutas y los vegetales frescos, congelados y enlatados son opciones saludables. Evite el exceso de cafeína, sodio y alimentos procesados que pueden elevar los niveles de estrés y presión arterial.
- **Limite el consumo de alcohol:** el alcohol puede intensificar las emociones, lo que puede desencadenar una respuesta de estrés en el cuerpo. Si bebe alcohol, hágalo con moderación.

El estrés puede afectar seriamente su organismo. Un mejor control de la presión arterial empieza por comprender el efecto del estrés y trabajar activamente para encontrar formas eficaces de controlarlo. La prevención y el control de la hipertensión inducida por estrés requieren conciencia de uno mismo y un enfoque en el cuidado personal.

1. American Heart Association. Understanding Blood Pressure Readings (Comprender las lecturas de la presión arterial). Consultado el 26 de octubre de 2024.
<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings>.

2. American Heart Association. "Managing Stress to Control High Blood Pressure" (Manejo del estrés para controlar la presión arterial alta). 7 de mayo de 2024. Consultado el 26 de octubre de 2024.
<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/managing-stress-to-control-high-blood-pressure>.

3. Mayo Clinic. "Stress and high blood pressure: What's the connection?" (El estrés y la presión arterial alta: ¿cuál es la conexión?). Consultado el 27 de octubre de 2024.
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/stress-and-high-blood-pressure/art-20044190>.



Generar calma en medio del caos

La vida puede resultar caótica a veces, lo que genera sentimientos de agobio y pérdida de control. Sin embargo, con las herramientas y técnicas adecuadas, es posible generar calma en medio del caos.

A continuación, se incluyen varias estrategias para generar más paz:^{1,2}

- **Domine la gestión del tiempo:** establezca prioridades claras y divida las tareas en pasos que pueda manejar. Utilice herramientas como planificadores o calendarios digitales para programar sus actividades y plazos. Asigne tiempos específicos para el trabajo, la relajación y los compromisos personales. Esto le ayudará a mantenerse organizado y evitar prisas de último momento.
- **Ordene el desorden:** un entorno desordenado puede contribuir a una mente desordenada. Coloque las cosas donde corresponden y mantenga sus espacios organizados. Poder encontrar las cosas cuando las necesita también puede reducir el estrés. Tómese un tiempo para organizar su espacio de trabajo, su hogar y sus archivos digitales.
- **Sea consciente:** incorpore prácticas de atención plena a su rutina diaria para ayudar a controlar el estrés. Las técnicas como los ejercicios de respiración profunda, meditación y yoga pueden ayudar a calmar la mente y el cuerpo. Incluso unos pocos minutos cada día pueden marcar una diferencia significativa en cómo maneja el estrés y el caos.
- **Establezca límites saludables:** aprenda a establecer límites en todas las áreas de su vida para evitar el agotamiento. Comunique claramente sus límites a sus colegas y familiares, y reserve tiempo para actividades que le rejuvenezcan. El equilibrio es clave para mantener tanto la productividad como el bienestar.
- **Busque apoyo cuando lo necesite:** busque apoyo si se siente abrumado. Hablar con un amigo de confianza, un familiar o un profesional de salud mental puede brindar perspectiva y orientación. A veces, un punto de vista externo puede ayudarle a encontrar soluciones más fácilmente.
- **Haga ejercicio regularmente:** la actividad física es una herramienta poderosa para controlar el estrés. Haga ejercicios que disfrute, ya sea caminar, correr u otra actividad que implique movimiento. El ejercicio regular ayuda a liberar endorfinas, que pueden mejorar el estado de ánimo y la sensación general de bienestar.

Si incorpora estas estrategias a su rutina, podrá mantener una vida más organizada, tranquila y equilibrada.

1. Verywell Mind. "How to Be More Organized" (Cómo ser más organizado). 7 de noviembre de 2023. Consultado el 27 de octubre de 2024. <https://www.verywellmind.com/how-to-be-more-organized-6541406>.

2. Verywell Mind. "How Clutter and Mental Health Are Connected" (Cómo se relacionan el desorden y la salud mental). 21 de agosto de 2023. Consultado el 27 de octubre de 2024. <https://www.verywellmind.com/decluttering-our-house-to-cleanse-our-minds-5101511>.

3. Balance Through Simplicity. "How to Create a Calm Home: 20 Tips for A Peaceful Home" (Cómo crear un hogar tranquilo: 20 consejos para un hogar tranquilo). 7 de julio de 2023. Consultado el 27 de octubre de 2024. <https://balancethroughsimplicity.com/how-to-create-a-calm-family-home/>.



Hábitos para mejorar la salud del cerebro

A medida que envejecemos, mantener una salud del cerebro óptima se vuelve cada vez más vital. El funcionamiento saludable del cerebro influye en la memoria, la capacidad de resolución de problemas, la regulación emocional y la calidad de vida en general. Si adopta estrategias específicas, puede mejorar la salud del cerebro para favorecer la agudeza mental a largo plazo.

A continuación, se incluyen formas eficaces de mejorar la salud del cerebro:^{1,2}

- **Mueva el cuerpo:** se ha demostrado que la actividad física, como caminar a paso ligero, nadar o cualquier actividad que aumente la frecuencia cardíaca, aumenta el flujo sanguíneo al cerebro, favorece nuevas conexiones neuronales y mejora la función cognitiva.
- **Priorice una dieta equilibrada:** consumir una dieta rica en antioxidantes, grasas saludables, vitaminas y minerales es esencial para la salud del cerebro. Los alimentos como las bayas, los frutos secos, el pescado graso y las verduras de hoja verde proporcionan los nutrientes necesarios para mantener la función cognitiva y proteger contra enfermedades neurodegenerativas.
- **Duerma lo suficiente:** un sueño de calidad es necesario para las funciones cerebrales esenciales, incluida la consolidación de la memoria y la regulación emocional. Intente dormir entre 7 y 9 horas ininterrumpidas cada noche.
- **Manténgase mentalmente activo:** participar en actividades intelectualmente estimulantes puede ayudar a mantener el cerebro alerta. Las actividades como leer, hacer crucigramas, aprender una nueva habilidad o idioma y armar rompecabezas estimulan diferentes partes del cerebro y fomentan la agilidad mental.

- **Maneje el estrés de manera eficaz:** el estrés crónico puede tener efectos nocivos sobre la salud del cerebro, lo que afecta la memoria, la concentración y el bienestar emocional. Practique técnicas de manejo del estrés, como meditación consciente, ejercicios de respiración profunda o participe en pasatiempos que disfrute para reducir el estrés.
- **Promueva las conexiones sociales positivas:** mantener relaciones sociales sólidas se ha relacionado con una mejor salud cerebral y longevidad cognitiva.
- **Manténgase hidratado:** una hidratación adecuada es vital para el funcionamiento óptimo del cerebro. Intente beber suficiente agua durante el día, ya que la deshidratación puede afectar negativamente la concentración, la memoria y el rendimiento cognitivo.
- **Evite los hábitos nocivos:** reducir o eliminar hábitos nocivos como fumar y el consumo excesivo de azúcar y alcohol puede tener un impacto positivo en la salud del cerebro. Estas sustancias pueden perjudicar la función cognitiva y aumentar el riesgo de enfermedades neurodegenerativas.³

Si integra estas prácticas en su rutina diaria, puede mejorar de manera considerable la salud del cerebro y su bienestar general.

1. Mayo Clinic. "6 tips to keep your brain healthy" (6 consejos para mantener su cerebro sano). 29 de diciembre de 2022. Consultado el 27 de octubre de 2024. <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/5-tips-to-keep-your-brain-healthy>.

2. Healthline. "14 Natural Ways to Improve Your Memory" (14 formas naturales de mejorar su memoria). 14 de febrero de 2023. Consultado el 27 de octubre de 2024. <https://www.healthline.com/nutrition/ways-to-improve-memory>.

3. Pase MP, Himali JJ, Jacques PF, et al. Sugary beverage intake and preclinical Alzheimer's disease in the community (Consumo de bebidas azucaradas y enfermedad de Alzheimer preclínica en la comunidad). *Alzheimers Dement*. 2017;13(9):955-964. doi:10.1016/j.jalz.2017.01.024

TÉ CALMANTE DE MANZANILLA Y LAVANDA

Ingredientes

- 1 bolsita de té de manzanilla
- 1/2 cucharadita de flores de lavanda secas
- 1 cucharadita de miel (opcional)

Instrucciones

1. Sumerja la bolsita de té de manzanilla y las flores de lavanda secas en agua caliente durante 5 a 7 minutos.
2. Agregue miel para endulzar si lo desea.
3. Beba este té calmante para relajarse y descansar después de un día estresante.



Información nutricional (por porción)

Calorías: 5

Proteína: 0 g

Carbohidratos: 2 g

Grasa: 0 g

Fibra: 0 g