



Apéndice E: Guía contra el Estrés

Algunos consejos prácticos y sencillos para combatir el estrés incluyen los siguientes (Biblioteca Nacional de Salud y Seguridad Social de Costa Rica, 2007; Escuela de Psicodrama y Dramaterapia de Santiago, 2007; Euroresidentes, 2007; Plataforma 10 Minutos, 2007):

- Alimentarse sanamente: refuerza las defensas para combatir el estrés. Esto incluye un desayuno completo y beber suficiente agua al día para mantenerse hidratado.
- Tomar suplementos alimenticios si es que el médico lo señala prudente.
- Evitar el consumo de café y otras sustancias excitantes del sistema nervioso.
- Dormir adecuadamente.
- Hacer ejercicio o caminar al menos 10 minutos diarios. Permite deshacerse de las sustancias tóxicas que se acumulan en el cuerpo y fortalece el corazón y el sistema circulatorio.
- Compartir los eventos estresantes del día con un amigo.
- Resolver cualquier problema en el momento, no esperar a que se acumulen.
- Administrar el tiempo.
- Equilibrar las áreas vitales: familia, amigos, aficiones, descanso, trabajo.
- Técnicas de relajación:
 - Yoga
 - Masaje



- Técnicas alternativas:
 - Pilates
 - Acupuntura
 - Flores de Bach
 - Aromaterapia
 - Dramaterapia