

CÓMO EL ESTRÉS AFECTA NUESTRA SALUD

Todos experimentamos estrés. El estrés se siente diferente dependiendo de varios factores. Estos factores pueden determinar cómo el estrés es manejado, si conduce a angustia, y cómo el estrés impacta tu salud.

El estudio de investigación colectivo de la población de NJ tiene la intención de comprender mejor cómo el estrés afecta la salud de los residentes de NJ, aquellos de diferente origen y experiencias diversas. Todavía hay mucho que aprender sobre el estrés y la salud.



EL ESTRÉS EN TU VIDA PERSONAL

Situaciones que ocurren en nuestra vida o la vida de nuestros seres queridos que afecta nuestra salud y bienestar y la de ellos.



EL ESTRÉS ALREDEDOR NUESTRO

Los sentimientos y experiencias que provienen de estar consciente e involucrado en cuestiones políticas como elecciones y movimientos sociales.



REDUCTORES Y AMPLIFICADORES DEL ESTRÉS

Los reductores son las redes sociales de apoyo que nos proveen el soporte emocional que nos protege de los efectos dañinos del estrés en nuestra salud y bienestar.

Cuando no cuentas con estas redes de apoyo, las situaciones estresantes pueden amplificarse.



ANGUSTIA

La angustia es la ansiedad, malestar, dolor o sufrimiento que impacta nuestra salud. La angustia puede resultar de situaciones estresantes sumadas a patrones de pensamiento que amplifican el estrés. El estrés personal y acontecimientos externos pueden contribuir a los sentimientos de angustia.

REDUCTORES Y AMPLIFICADORES DE ANGUSTIA

La angustia es el resultado de situaciones estresantes persistentes en nuestra vida y nuestro alrededor.

Las características individuales así como el apoyo colectivo pueden reducir o amplificar la angustia.

TU SALUD Y BIENESTAR

El estrés crónico puede impactar en tu cuerpo y mente y afectar negativamente tu salud y bienestar si no es bien manejado.

- El estrés emocional, como el enojo, puede desencadenar ataques al corazón.
- El estrés puede derivar en dolores de cabeza, insomnio y problemas estomacales.
- El estrés crónico puede causar enfermedades debido a los cambios en tu cuerpo o tus malos hábitos como fumar.
- El estrés crónico, como la depresión, puede incrementar el riesgo cardiovascular.
- El estrés crónico puede afectar las facultades cognitivas.



NEW JERSEY
POPULATION HEALTH
COHORT STUDY
More Than Health

RUTGERS
Institute for Health, Health Care
Policy and Aging Research