

# Maneje su tensión

No toda la tensión es mala. Pero demasiada tensión lo puede afectar mental y físicamente. Utilice esta lista para descubrir si tiene exceso de tensión en su vida:

- Fatiga
- Falta de sueño
- Irritabilidad, ansiedad o depresión
- Cambio de apetito
- Dolor de cabeza, de espalda o de tórax
- Actitud negativa prolongada
- Entumecimiento
- Sensación de agobio o de estar fuera de control
- Falta de concentración
- Ganas frecuentes de llorar
- Espasmos musculares
- Estreñimiento o diarrea
- Falta de aire
- Dificultad para controlar su carácter

Si está experimentando cualquiera de estos síntomas, pruebe algunas técnicas sencillas para reducir la tensión, como respirar profundamente, relajarse o hacer ejercicio.

Si marcó muchas casillas, necesita hacer más que aplicar estas técnicas. Consulte con su médico para que le brinde consejo profesional o le asigne otras maneras de manejar la tensión en su vida.