



## GUÍA PARA LOS/AS VETERANOS/AS

# Manejo de Estrés

Muchos hombres y mujeres valientes arriesgan sus vidas en las zonas de conflicto y están expuestos a eventos traumáticos. La seriedad de los síntomas o problemas con los que regresan dependen de muchos factores, tales como: las experiencias anteriores al trauma, la habilidad natural para manejar el estrés, la magnitud del trauma, y la disponibilidad de ayuda y apoyo inmediato luego del trauma. Al regresar a casa después de servir en la zona de conflicto, es normal tener ciertas reacciones relacionadas a las experiencias en combate. Sin embargo, si tus síntomas continúan por varios meses después de tu regreso, debes buscar ayuda.

### *Reacciones comunes al estrés*

Las personas tienden a reaccionar al estrés de diferentes formas. No existen reacciones universales para identificar la reacción al estrés, pero las siguientes son señales comunes que pueden indicar la posibilidad de un problema:

- Episodios de agresividad o coraje
- Evitar a otras personas o evitar enfrentar problemas
- Pasar mucho tiempo solo/a
- Cambio de amistades, menos amistades
- Falta de interés y motivación
- Guiar agresivamente
- Dificultad al dormir, pesadillas
- Aumento en el uso de drogas o alcohol
- Ataques de pánico
- Depresión
- Dificultad para concentrarse

### *Sugerencias para ayudarte a manejar el estrés*

- **Cuida tu salud mental.** Expresa mensajes positivos tales como “Yo puedo.”
- **Aprende sobre el estrés post combate.** Conoce las señales de una reacción post combate. Entiende que esta reacción es normal y que puedes superarla.
- **Habla o escribe acerca de tus emociones.** Hablar o escribir sobre tus sentimientos te puede ayudar a reducir y aliviar el estrés.
- **Busca apoyo social.** Estudios demuestran que compartir tiempo con amigos/as o familiares te harán sentir bien y tendrá un efecto positivo en tu salud.
- **Comparte tus preocupaciones.** Habla sobre lo que te está pasando con otros/as que han vivido experiencias similares. Probablemente ellos/as tienen sentimientos muy parecidos.
- **Contribuye a tu bienestar.** Cuando sea posible, reestablece una rutina y trata de eliminar el estrés físico comiendo alimentos saludables, realizando alguna actividad relajante, haciendo ejercicios/deportes o descansando.
- **Come con moderación alimentos nutritivos.** Evita alimentos con mucha sal o azúcar.
- **Bebe gran cantidad de líquidos y se cuidadoso/a con el uso de bebidas alcohólicas.** Evita bebidas con cafeína, carbonatadas o alcohólicas que podrían ser deshidratantes. Bebe mucha agua.
- **Ejercítate.** Hacer ejercicios ayuda a reducir el estrés y es un tratamiento efectivo para tu estado de ánimo y la ansiedad.
- **Atiende tus necesidades espirituales.** Algunas personas encuentran fortaleza interior en la oración o discutiendo sus preocupaciones con algún consejero espiritual.



BENEFICIOS (CONTACTO)  
1-800-827-1000

CITAS MÉDICAS  
1-800-449-8729 x7839

- Mantén el sentido del humor. El buen sentido de humor puede ser clave en el proceso de normalizar tu vida y te ayuda a ver situaciones tensas desde otra perspectiva.
- Haz ejercicios de relajación. La respiración puede relajar tanto tu cuerpo como tu mente. Técnicas tales como la meditación y la visualización también pueden servir de ayuda.

## Busca Ayuda

- **¿Cuándo debo buscar ayuda?** Ser expuesto/a a eventos traumáticos podría causar reacciones de estrés. Si tienes síntomas de estrés por varios meses y éstos interfieren con tu habilidad para seguir tu rutina diaria, esto puede ser señal de que necesitas ayuda profesional. Si el reajuste se hace intolerable, busca ayuda inmediata llamando al **787-622-4822 (Línea de Vida)**.
- **¿Dónde puedo buscar ayuda?** Si estás preocupado/a por tus reacciones de estrés post combate, comunícate con un profesional de tu confianza. Es necesario que te registres con el Departamento de Asuntos del Veterano aun cuando no exista una necesidad inmediata para recibir servicios. Para citas médicas, llama al **1-800-449-8729, x. 78397**. **Para beneficios, llama al 1-800-827-1000.**

Espacio para información adicional:



## RECUERDA...

Es natural sentirse estresado/a luego de la movilización. La re-adaptación a la vida en familia toma tiempo. Si luego de 4-6 meses no te estás llevando bien con tus seres queridos, la consejería de reajuste podría ser de gran ayuda.

La información para la creación de este documento fue obtenida a través de U.S. Army, Deployment Health & Family Readiness Library, and Mental Health America. El desarrollo de este documento fue auspiciada por VA Health Services Research and Development RRP #06-185, "Education Materials for Puerto Rican Veterans and Their Families" (Constance R. Uphold, PhD, ARNP, Investigadora Principal).

Para más información: <http://www.oefoif.va.gov>.

