

## Alivio del estrés: actividades

### Caminar

Salir a caminar es una excelente manera de luchar contra el estrés. Caminar es una oportunidad de tomar un descanso de una situación estresante. También puede darle unos minutos para hacer una pausa y pensar las cosas. Incluso una caminata breve puede ayudarlo a sentirse mejor. Los paseos por la naturaleza, como un parque o un bosque, pueden ser especialmente reconfortantes. Esto se debe a que la caminata es una acción positiva que usted puede controlar.



Cuando esté estresado, algunos ejercicios sencillos pueden darle alivio de inmediato. Son ejercicios que puede hacer sin necesidad de usar ropa deportiva. Puede hacerlos en cualquier momento y en cualquier lugar. Lo ayudarán a relajarse.

### Estiramientos

La tensión muscular es una respuesta común al estrés. Los estiramientos son una manera sencilla de aflojarse. Pruebe estos estiramientos:

- **Estiramiento de cuello.** Siéntese derecho y meta la barbilla. Coloque la mano izquierda sobre el lado derecho de la cabeza. Empuje la cabeza suavemente hacia la izquierda y sosténgala durante 10 segundos. Una sensación de estiramiento muscular es normal. Deje de hacer el ejercicio si siente dolor. Cambie de lado y repita el ejercicio.
- **Estiramiento de hombros y brazos.** Coloque las manos juntas y trabe los dedos. Luego levante las manos por encima de la cabeza, con las palmas hacia afuera. Mantenga la posición durante 15 segundos y relájese. Repita el ejercicio 3 veces.

### Respiración profunda

La respiración profunda es un método sencillo para aliviar la tensión. Haga 3 respiraciones profundas cada vez que practique este ejercicio.

1. **Inhale.** Inhale lenta y profundamente por la nariz. Tome todo el aire que pueda. Mantenga la posición durante 3 segundos.

2. **Exhale.** Deje salir el aire lentamente por la boca. Pruebe fruncir los labios como si fuera a silbar. Ayuda a controlar la rapidez con la que exhala.

© 2000-2025 The StayWell Company, LLC. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.