

Gestión del estrés



Paul 88

Desde dolores de cabeza, problemas para dormir y fatiga, hasta consumo de sustancias, depresión y mayor riesgo cardiovascular, sufrir estrés de manera crónica puede tener graves consecuencias para la salud física y mental, por eso es importante que aprendamos a gestionarlo. Esperamos que la información que le presentamos a continuación le sea de utilidad para dicho propósito.

Atentamente / Comité Editorial

La importancia del estrés

No existe una definición única acerca de lo que es el estrés, sin embargo, todas coinciden en los mismos puntos:

- Se trata de una reacción física y emocional que tienen las personas cuando se enfrentan a situaciones difíciles, como una especie de “mecanismo de supervivencia”.
- Esto se debe a que el organismo libera hormonas que producen una respuesta de lucha o huida.
- Dichas sustancias provocan un incremento del ritmo cardíaco, la presión sanguínea y la frecuencia respiratoria.
- Esta reacción contribuye a mejorar nuestra concentración, tener mayor energía y mantenernos alertas.



Sin embargo, de acuerdo a Jeanne Segal, en su artículo “Síntomas, signos y causas del estrés” (2026), si bien es cierto que es normal tener estrés y hasta cierto punto es benéfico, ya que nos ayuda a enfrentar y superar los retos diarios que nos pone la vida, padecerlo de manera crónica puede ser nocivo para nuestra salud.

● Cuando es demasiado

En realidad, el cuerpo no distingue entre una situación de peligro verdadero, como enfrentarse a un animal salvaje, de un acontecimiento cotidiano pero difícil, como exponer un tema en el salón de clases. En ambos casos se generarán las mismas reacciones.

Mantenerse estresado la mayor parte del tiempo puede afectar a los órganos y aparatos del cuerpo, desde el sistema inmune hasta el funcionamiento del corazón. A continuación, le presentamos algunos de los problemas asociados al estrés crónico:

- Depresión y ansiedad
- Dolor de cualquier tipo
- Perturbaciones de sueño
- Enfermedades autoinmunes
- Problemas digestivos
- Afecciones de la piel
- Enfermedades del corazón
- Problemas de peso
- Trastornos reproductivos

Lo peor es que muchas veces ni siquiera nos percatamos de que el estrés se ha convertido en un problema y comenzamos a verlo como parte de la vida misma.



Comité Editorial

Septiembre de 2026. Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Ramón Hernández Nuñez. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1112 8640. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 33 3134 5300. INDAUTOR 04-2004-021112493800-102. Fecha de expedición 11 de noviembre de 2004. Visite nuestro sitio web para ver el “Aviso de declinación de responsabilidades” <https://yakult.mx/declinacion-de-responsabilidades>. **Teléfonos Sucursales:** Ameca: 37 5758 1213, Chapala: 37 6765 5152, Cd. Guzmán: 34 1413 8376, Colima: 31 2313 7597, Lagos de Moreno: 47 4741 1011, Manzanillo: 31 4333 6936, Tepatlán: 37 8688 0129, Ocotlán: 39 2239 5521, Puerto Vallarta: 32 2299 1594, Autlán: 31 7381 3403, E-mail: revista_familia@yakult.mx

Manejo del estrés con las "4 A"

Tener un poco de estrés no es malo, ya que nos ayuda a cumplir nuestras metas y tareas, pero **todos tenemos un límite** y cuando es demasiado o se prolonga por mucho tiempo, entonces se vuelve como un pesado costal que tenemos que cargar y que no nos permite avanzar por la vida.



Por eso, es necesario que regresemos a ese **punto de equilibrio entre el estrés positivo y el negativo**, ese que nos fatiga y enferma. Para conseguirlo, existen diferentes métodos, como por ejemplo las "4 A".

Las "4 A" representan una herramienta muy útil para manejar el estrés y se conocen así porque provienen de los conceptos en inglés **avoid, alter, adapt y accept**, es decir, evita, modifica, adapta y acepta.

A continuación, le presentamos algunos de los puntos principales de cada uno de estos conceptos, de acuerdo al artículo de Melinda Smith, "Manejo del estrés" (2026):

■ Evite (el estrés innecesario)

- Aprenda a decir "no".
- Absténgase de convivir con personas que le provoquen estrés.
- Evite hablar de temas controvertidos.
- Reduzca su lista de pendientes.

■ Modifique (la situación)

- No reprima sus sentimientos.
- Tenga disposición para llegar a acuerdos.
- Sea más asertivo.
- Encuentre el equilibrio entre trabajo y ocio.

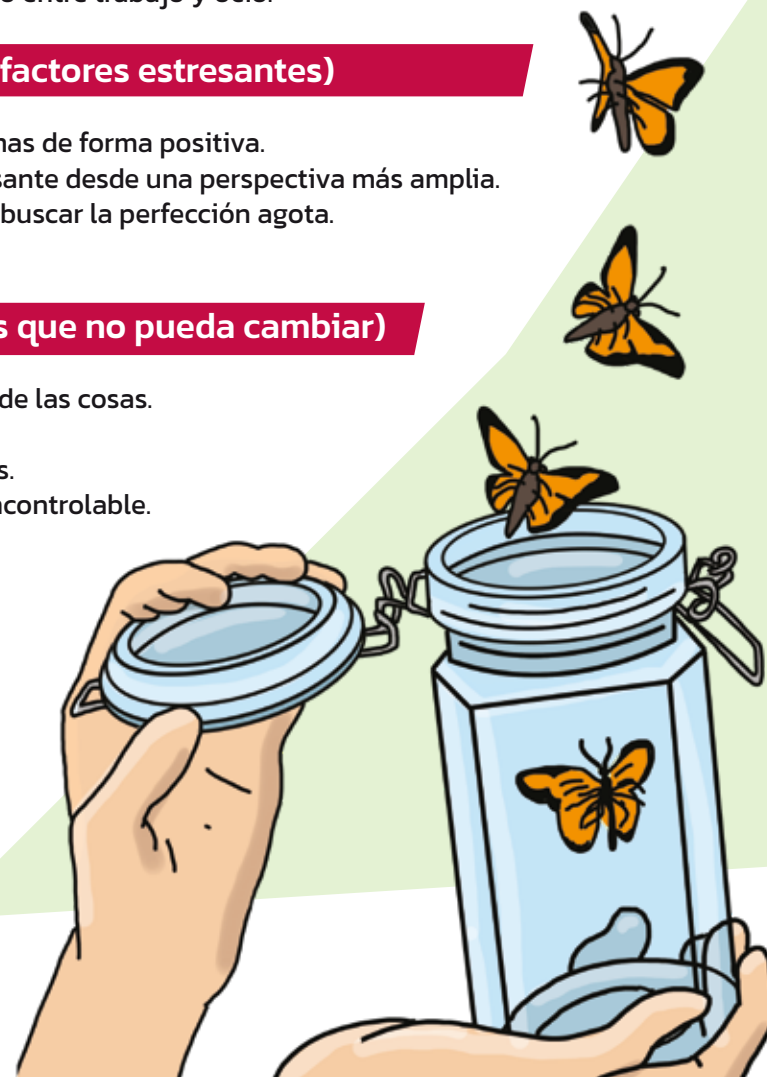
■ Adáptese (a los factores estresantes)

- Replantee sus problemas de forma positiva.
- Mire la situación estresante desde una perspectiva más amplia.
- Ajuste sus estándares, buscar la perfección agota.
- Practique la gratitud.

■ Acepte (las cosas que no pueda cambiar)

- Busque el lado positivo de las cosas.
- Aprenda a perdonar.
- Exprese sus sentimientos.
- No intente controlar lo incontrolable.

Desafortunadamente, **no es posible explicar a detalle cada uno de los puntos anteriores, pero lo invitamos a leer más al respecto, porque, aunque parezca algo sencillo, las "4 A" pueden serle de gran ayuda para manejar el estrés de mejor manera.**



Estilo de vida y estrés

¿Sabía que su estilo de vida se relaciona de manera directa con el estrés? Por ejemplo, la falta de movimiento a lo largo del día puede incrementar la tensión acumulada, mientras que realizar actividad física es útil para liberar endorfinas y sentirse mejor.



● Prácticas que aumentan la ansiedad

Eva María Rodríguez, en su artículo "8 hábitos que aumentan el estrés" (2023), señala una serie de hábitos que contribuyen a incrementar nuestro nivel de estrés:

- Darles vuelta a los mismos pensamientos negativos todo el tiempo.
- No dormir adecuadamente.
- Consumir alimentos con exceso de calorías y grasas.
- Descuidar las relaciones personales.
- Sobrecargar el horario con actividades diarias.
- Ser negativo o tener una visión pesimista de la vida.
- No hacer nada de ejercicio.
- Hacerse la víctima.

● Hábitos que ayudan a reducir el estrés

La Asociación Americana del Corazón, a través de su sitio, describe una lista de prácticas particularmente útiles para reducir el estrés:

- Baje de ritmo. Planifique con anticipación sus tareas.
- Duerma bien. Intente dormir de siete a nueve horas diarias.
- Olvídense de las preocupaciones, tómese un descanso y respire.
- Ría. La risa nos ayuda a sentirnos bien. No tenga miedo de hacerlo.
- Organícese. Haga una lista de las tareas por hacer.
- Practique el altruismo. Si ayuda a los demás, se ayudará a sí mismo.
- Realice actividad física a diario.
- Deshágase de los malos hábitos, como consumir demasiado alcohol, tabaco o cafeína.
- Concéntrese en las cosas que sí puede cambiar.
- Aprenda una nueva habilidad.
- Dedique tiempo a sus amigos o familiares.



Si nada de esto le funciona e incluso siente que está perdiendo el control de su vida o empieza a tener síntomas físicos intensos, como dolor en el pecho o problemas para dormir, entonces es momento de consultar a un profesional de la salud para recibir ayuda.

Dermatitis y estrés

● ¿Qué es el estrés?

Se puede definir como un “estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil”. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y otros estímulos.

Sin embargo, es la forma en que reaccionamos al estrés lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar. Así lo destaca la Organización Mundial de la Salud en la publicación “Estrés” (2026).

● ¿Qué es la dermatitis?

Es la inflamación de las capas superficiales de la piel, que causa enrojecimiento, hinchazón, ampollas, exudación, costras y descamación, así lo menciona el Dr. Joseph Merola en el artículo “Introducción a la dermatitis” (2025).



● ¿Qué es la dermatitis por estrés?

La Dra. Viviana Casaco en el artículo “Dermatitis por estrés, cómo conocerla y tratarla” (2025), refiere que es una inflamación de la piel causada o agravada por altos niveles de tensión emocional. El estrés altera el equilibrio del sistema inmunológico, lo que puede provocar brotes de enfermedades dermatológicas latentes o crónicas.

● ¿Cuáles son los síntomas?

Entre los síntomas más característicos de la dermatitis causada por estrés encontramos:

- Picor por estrés (prurito intenso, incluso sin lesiones visibles)
- Sarpullido por estrés en forma de pequeñas áreas enrojecidas
- Ronchas por estrés que aparecen en varias partes del cuerpo
- Urticaria por estrés ronchas elevadas, sarpullido en brazos, torso, cuello o incluso en el rostro

● ¿Cómo podemos tratarlo?

El tratamiento de esta afección debe ser integral, acudir con profesionales para tratar los síntomas en la piel, pero también reducir el nivel de estrés. Abordaje emocional y psicológico, técnicas de relajación, ejercicio físico moderado, terapia psicológica, rutinas de sueño y descanso para favorecer la regeneración cutánea.



La piel es un reflejo del estado interior. Si está atravesando un momento de estrés el cuerpo puede expresarlo a través de la dermatitis, urticaria o sarpullidos. Atender tanto la piel como las emociones es esencial para una recuperación duradera.

Depresión y ansiedad

■ ¿Qué es la depresión?

Es un trastorno del estado de ánimo que se caracteriza por un sentimiento de tristeza persistente y una pérdida de interés o placer en las actividades cotidianas, afectando negativamente la manera en que una persona siente, piensa y actúa, así lo menciona el Psic. Camilo Ocampo en el tema "Manejo de la ansiedad y la depresión" (2025).



■ ¿Qué es la ansiedad?

Se define no como una enfermedad a erradicar, sino como una respuesta natural y evolutiva del organismo ante una amenaza percibida que se convierte en un problema cuando inicia una lucha por controlarla o evitarla.

■ Factores principales

Sociales:

- Muerte de un ser querido
- Problemas financieros
- Malas relaciones con los demás

Físicos:

- Enfermedades crónicas
- Alteraciones hormonales
- Cáncer
- Discapacidades

Genéticos: Como predisposición y enfermedades de neurodesarrollo.

■ Síntomas más comunes

De acuerdo con el neuropsicólogo Sergio Lotauro en la publicación "Depresión y ansiedad: Síntomas para poder reconocerlas fácilmente" (2016), estos son los principales:

- La ausencia total de sensaciones placenteras y satisfactorias llamada "anhedonia"
- Alteraciones del sueño
- Cansancio muscular
- Desesperanza hacia la vida y el futuro
- Pensamientos fatalistas
- Tristeza profunda constante
- Frustración
- Irritabilidad
- Llanto fácil o frecuente
- Sentimiento de culpa
- Inutilidad o impotencia
- Pensamientos recurrentes sobre la muerte



■ ¿Qué hacer?

Asistir con los profesionales de la salud, como el psicólogo, psiquiatra o paidopsiquiatra, para recibir orientación y restablecer el normal funcionamiento emocional. En este sentido, se le ayuda a gestionar productivamente sus emociones negativas y a diferenciar de las positivas para que pueda potenciarlas y sacarles el máximo provecho posible.

La conjunción de ambas estrategias da forma a la mejor receta para librarse de la enfermedad y encaminarse hacia el bienestar personal y la felicidad.

Estrés y obesidad

En la actualidad, vivimos en un mundo que demanda cada vez más tiempo, especialmente en las grandes ciudades. Entre el trabajo, la escuela, los traslados y las actividades cotidianas, la alimentación suele quedar en segundo plano.

Sin embargo, una alimentación adecuada requiere planificación: Organizar los menús, comprar los alimentos, lavarlos, desinfectarlos y preparar con anticipación algunos ingredientes. Aunque puede parecer una tarea adicional, una buena organización puede disminuir el estrés relacionado con la alimentación.

La relación entre estrés y obesidad es compleja y está influida por diversos factores. La globalización ha favorecido la disponibilidad de productos de preparación rápida que, en muchos casos, contienen altas cantidades de azúcares, grasas y sodio, pero aportan pocos nutrientes. A esto se suman hábitos poco saludables que pueden alterar nuestro equilibrio metabólico.

Uno de los factores importantes es el sueño. La melatonina participa en la regulación del ciclo sueño-vigilia y su producción está relacionada con la oscuridad. La exposición nocturna a pantallas y luz artificial puede interferir con este proceso.

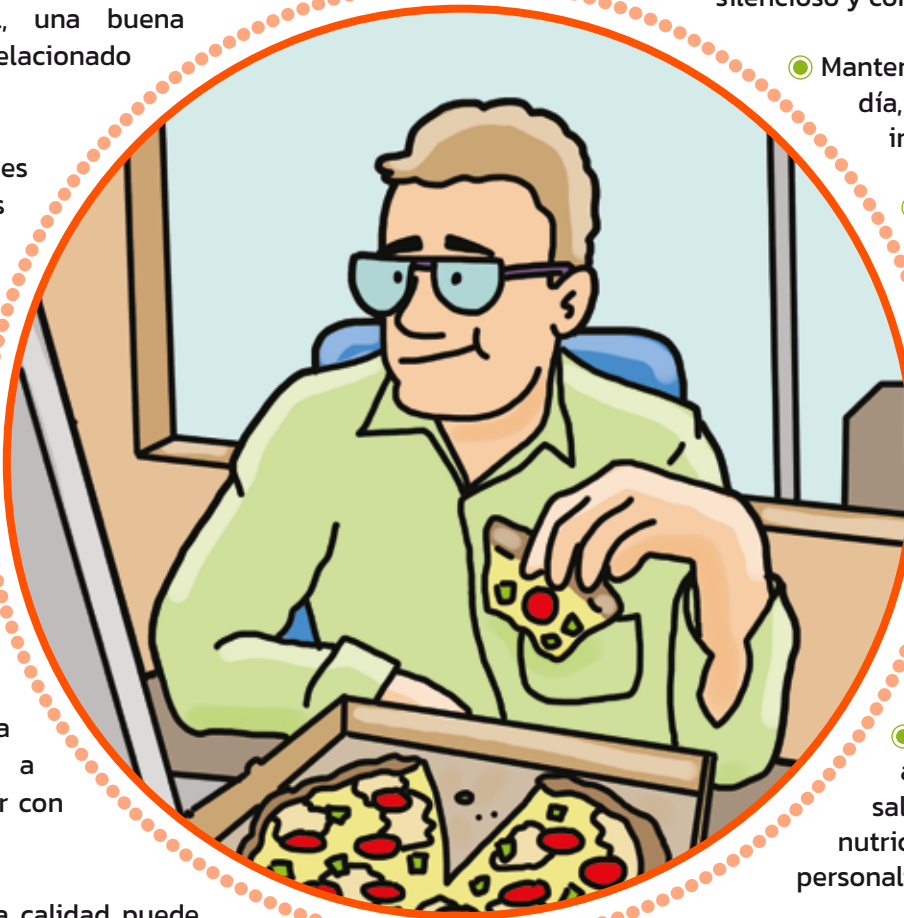
Dormir poco o tener un sueño de mala calidad puede afectar la regulación del apetito, el metabolismo y las respuestas hormonales relacionadas con el estrés.

Después de una noche de descanso insuficiente, es común buscar café, bebidas energizantes o alimentos ricos en azúcares para obtener energía rápidamente. Asimismo, desayunos basados principalmente en harinas refinadas y azúcares pueden favorecer fluctuaciones de glucosa y aumentar la sensación de hambre posteriormente.

Cuando estos patrones se convierten en hábitos, pueden contribuir al aumento de peso y a largo plazo incrementar el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas.

Por ello, cuidar nuestra alimentación también significa cuidar nuestra organización y bienestar. Algunas recomendaciones son:

- Procurar dormir alrededor de 7 a 9 horas, en un ambiente oscuro, silencioso y confortable.
- Mantener una hidratación adecuada durante el día, de acuerdo con las necesidades individuales.
- Incluir en el desayuno fuentes de proteínas, grasas saludables y alimentos de buena calidad nutricional.
- Preferir alimentos frescos o mínimamente procesados y limitar el consumo habitual de productos ultraprocesados.
- Organizar las actividades diarias, incorporar momentos de descanso y practicar técnicas de respiración y relajación.
- Planificar los menús y la preparación de alimentos en familia para facilitar hábitos saludables. Consultar a un profesional de la nutrición para recibir orientación personalizada.



Cuidar nuestra alimentación no debe convertirse en otra fuente de estrés. Una buena planificación puede ayudarnos a simplificar nuestras decisiones, mejorar nuestros hábitos y contribuir a un mejor estado de salud.



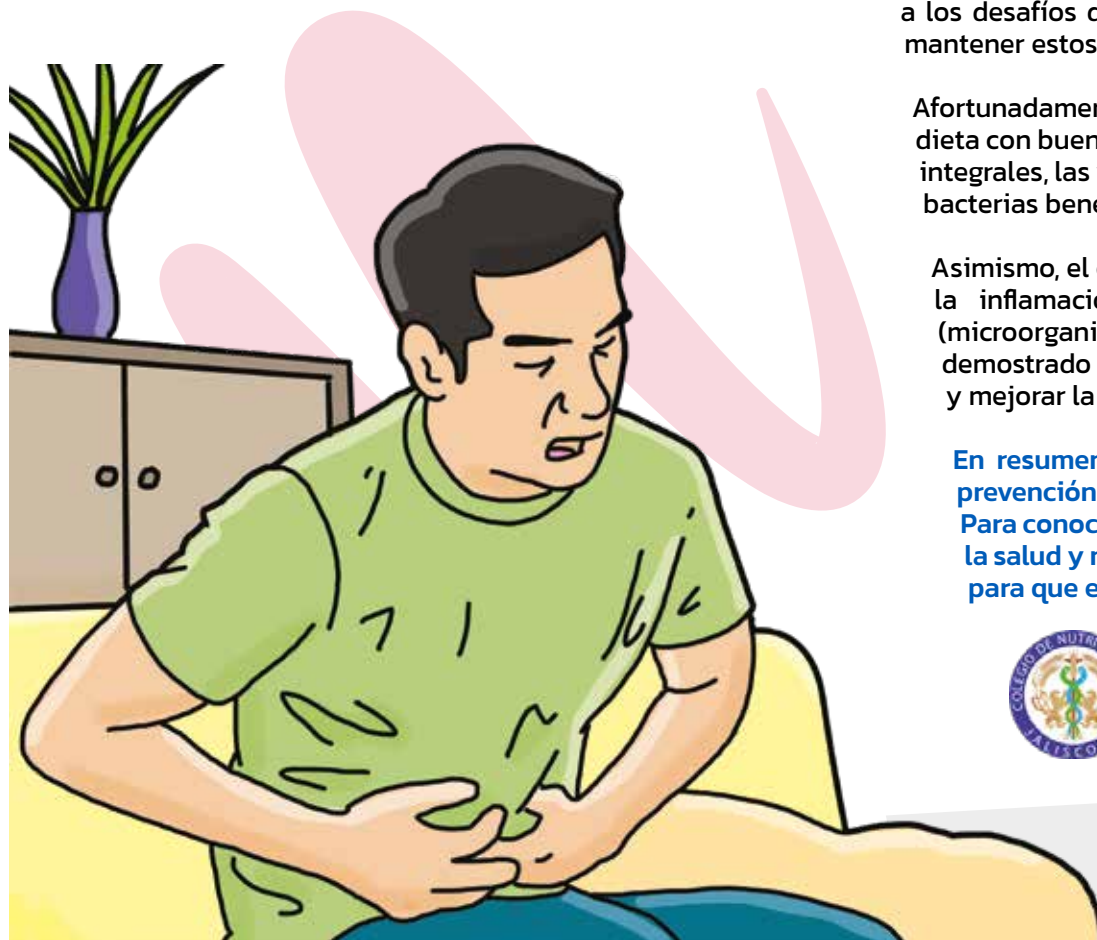
Mtra. Luz Teresa Zamora Ramos.
Colegio de Nutriólogos de Jalisco.

Estrés y microbiota

¿Sabías que dentro de tu sistema digestivo vive un ecosistema de billones de microorganismos conocido como microbiota intestinal? Este conjunto de bacterias, virus y hongos no solo ayuda a digerir la comida, sino que mantiene una comunicación constante y en ambos sentidos con tu cerebro.

Esta conexión se conoce como el eje intestino-cerebro, una especie de "línea telefónica" que utiliza el sistema nervioso, las hormonas y el sistema inmune o de defensa de nuestro cuerpo, para enviar mensajes entre tu intestino y tu mente.

Cuando experimentamos estrés psicológico, ya sea por trabajo, problemas familiares, falta de sueño, exámenes o presiones diarias, nuestro cuerpo activa una respuesta de alerta. El problema es que el estrés prolongado o crónico puede alterar seriamente la paz en tu intestino, provocando un desequilibrio llamado disbiosis.



La evidencia científica señala que el estrés reduce la diversidad de bacterias "buenas", como las de los géneros *Lactobacillus* y *Bifidobacterium*, que son fundamentales para sentirnos bien. Incluso se ha observado que el estrés agudo, aunque sea por corto tiempo, puede aumentar la presencia de bacterias "malas" que sí nos pueden ocasionar enfermedades.

Un efecto preocupante del estrés es que compromete la integridad de la barrera intestinal. Imagina que tu intestino es un filtro; el estrés lo vuelve como un "colador" o lo que se conoce como permeable, permitiendo que toxinas y bacterias pasen a la sangre.

Esto provoca una inflamación que viaja hasta el cerebro y puede afectar nuestro estado de ánimo, aumentando la ansiedad y la falta de motivación.

Investigaciones recientes han descubierto algo fascinante: La microbiota también regula nuestro reloj interno o ritmos circadianos. Si nuestras bacterias están en mal estado, los niveles de cortisol (la hormona del estrés) pueden dispararse de forma exagerada al despertar, alterando nuestra capacidad de reaccionar adecuadamente a los desafíos del día. Algunas bacterias "buenas" parecen ser piezas clave para mantener estos ritmos en orden y protegernos del impacto negativo del estrés.

Afortunadamente, este proceso es modificable a través de nuestros hábitos. Una dieta con buen aporte de alimentos ricos en fibra y prebióticos (como los cereales integrales, las verduras, frutas como el plátano y otros como el ajo), alimenta a las bacterias beneficiosas.

Asimismo, el consumo de omega 3 (pescado, nueces y semillas), ayuda a reducir la inflamación y fortalece la barrera intestinal. El uso de probióticos (microorganismos vivos en suplementos o alimentos fermentados), también ha demostrado ser una herramienta útil para reducir los niveles de estrés percibido y mejorar la memoria en personas sanas.

En resumen, cuidar tu salud intestinal no es solo cuestión de digestión o prevención de enfermedades, es una estrategia vital para proteger tu mente. Para conocer cómo se encuentra tu microbiota, consulta con profesionales de la salud y nutrición. Mantener un intestino sano y diverso es la mejor defensa para que el estrés no tome el control de tu vida.



MGN. Ana Lizette Chávez Sánchez.
Maestra en Gastronomía y Nutrición.
Colegio de Nutriólogos de Jalisco.

Los probióticos pueden ayudar a:



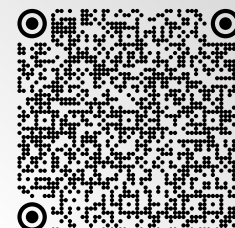
Exclusivo de la marca **Yakult**

Contribuir a la reducción de sustancias tóxicas

Dentro de nuestro intestino habitan millones de bacterias que sobreviven gracias a los alimentos que consumimos en la dieta diaria. Algunas bacterias generan compuestos no benéficos al organismo, ellas aprovechan principalmente las proteínas, que a pesar de ser un nutriente muy importante, en ocasiones se consumen en exceso y a veces demasiado procesadas, otra situación muy nociva para el organismo es el estreñimiento, mismo que es recomendable evitar a toda costa.

El **Lactobacillus casei Shirota** es una bacteria probiótica que ayuda a que menor cantidad de bacterias nocivas habiten el intestino así como a mejorar los síntomas del estreñimiento.

Síguenos en nuestras redes sociales



**Beneficios de los
probióticos en
personas con
síntomas depresivos**



Aunque nuestras manos parezcan limpias, pueden tener millones de bacterias causantes de enfermedades.

Te invitamos a descubrir si tu lavado de manos es correcto a través de una divertida dinámica en el salón de clases.

Escríbenos para pedir más información:



¿Te gustaría recibir tu revista **Familia Yakult** cada mes directamente en tu correo electrónico?

Solo tienes que suscribirte a nuestro Newsletter:



Te invitamos a separar correctamente los residuos



Sigue estos pasos

1

Consume el PRODUCTO



2

Lava el FRASCO y la TAPA con poca agua y deja que se sequen



3

Deposita el FRASCO y la TAPA en algún bote o bolsa





Acertijos matemáticos

Yakuamigo, te invitamos a poner a prueba tu cerebro con los siguientes retos matemáticos:

**A**

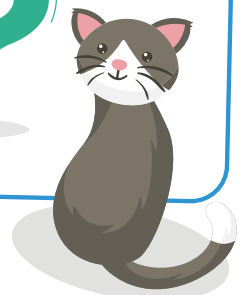
Son cuatro números consecutivos que juntos suman 26

B

Cada día se duplica la cantidad de tréboles en mi jardín. Si al día 8 había un total de 256 tréboles, ¿cuántos había al día 6?

**C**

Una familia cuida a sus 12 gatitos y cada uno tiene una hermanita. ¿Cuántos gatitos cuida la familia?

**Respuestas:**

A) 5, 6, 7 y 8
B) 64 tréboles
C) 13 gatitos (todos comparten la misma hermanita)



El Lactobacillus casei Shirota

es considerado un probiótico
exclusivo de la marca

Yakult

