

## Protege Tu Salud mental

### Maneja el Estrés

El estrés es causante de enfermedades cardiacas, heridas accidentales y del suicidio. Es de suma importancia que el estudiante aprenda a adaptarse a él para de esta forma tener una vida productiva y poder disfrutar de la misma. Por lo tanto, debes evitar el reprimir aquello en lo que deseas pensar; descargar tu estrés con otras personas cuando te sientas enojado o deprimido; no debes mantener tus sentimientos para ti mismo. Otra medida que debe evitarse es el tratar de convencerse que el problema se irá solo; negarte a creer lo que está ocurriendo; intentar reducir la tensión mediante la ingesta de alcohol o de alimentos excesivos. El estrés puede ser manejado de acuerdo con la manera en que se acepte y se enfrente ese estrés. Se recomienda que se vean las circunstancias como retos en vez de concebirlas como amenazantes, además se recomienda tener un círculo de apoyo como la familia, amigos, mentores, y el centro de consejería de tu universidad. Desarrolla una visión optimista y piensa positivamente, habla positivamente de ti mismo. Busca apoyo emocional y relájate, si te funciona escribe acerca de tu estrés.



*Juventud, ¿sabes que la tuya no es la primera generación que anhela una vida plena de belleza y libertad? - (Albert Einstein)*

*Me interesa el futuro porque es el sitio donde voy a pasar el resto de mi vida - (Woody Allen)*



### Referencia:

- Holonen, Jane S. & Santrock, John W.  
"Your Guide to College Success", 6th Ed.  
Thomson Wadsworth, 2008
- Prof. Olga Gallado (INME-ININ)  
Prof. Ivonne Domínguez (INGI y AGTO)  
Prof. Madeline J. Rodríguez (INEL-INQU)

S-225  
Tel.(787)832-4040  
Ext. 2419, 2504, y 3536

Universidad de Puerto  
Recinto de Mayagüez

## Valora Tu Salud y Adopta Un Estilo De Vida Saludable



Decanato de Estudiantes  
Departamento de Orientación

## Valora tu salud y adopta un estilo de vida saludable

Tu salud se ve afectada por varios factores, entre ellos: factores hereditarios, el ambiente, educación en salud, la disponibilidad de servicios relacionados con la salud y los estilos de vida. Al entrar al ambiente universitario es de suma importancia el reconocer aquellos riesgos que puedan afectar tu vida como estudiante. Por lo general, los jóvenes adultos poseen muchos riesgos ocultos a su salud. Un gran ejemplo de esto lo son: los malos hábitos como el obviar el desayuno o comidas regulares, depender de meriendas en vez de comidas regulares, comer de más, fumar, abusar del alcohol y las drogas, evitar el hacer ejercicio y no dormir lo suficiente.



## Persiguiendo y Manteniendo La Salud Física

**Haz ejercicio regularmente** - tanto los ejercicios aeróbicos ("jogging", correr bicicleta y natación) como los anaeróbicos (correr), ayudan a la generación de nuevas células cerebrales, mejoran la habilidad de procesar nueva información, mejora el condicionamiento cardiovascular, reduce grasa corporal, mejora la flexibilidad, reduce los síntomas del estrés y realiza tu autoestima.

**Duerme lo suficiente** - Posiblemente te encuentras con muchas pérdidas de noches y de sueño ya sea por completar los requisitos de las clases o simplemente hablar con tus compañeros. Pero, lo importante es siempre recordar que la gran mayoría de los jóvenes necesita alrededor de ocho horas de sueño para operar en condiciones óptimas. El obviar el sueño resultará en mayores niveles de estrés, dolores de cabeza, poca concentración, menos capacidad de memorizar y el aumento de posibilidades de enfermarse.



**Come correctamente** - El sobrepeso es comúnmente relacionado con riesgos de padecer de hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares y muerte temprana. Además del sobrepeso es importante mencionar otros desórdenes alimentarios como los son la bulimia y la anorexia. La bulimia puede ser definida como un desorden que incluye grandes atracciones de comida y la expulsión por medio de la inducción del vómito o el uso de laxantes. La anorexia nerviosa se caracteriza por ser un desorden alimentario en el cual se busca adelgazar sin consumir ningún tipo de alimento, por lo general esto culmina con la muerte de quien la padece.

**Toma decisiones concernientes a la actividad sexual de manera responsable** - Algo muy importante en nuestros días, pues así evitarás contagiarte de enfermedades de transmisión sexual, SIDA, un embarazo no deseado u otros.

**No fumes** - El cigarrillo representa una quinta parte de las muertes en los Estados Unidos. Fumar no sólo pone tu vida en riesgo sino la de las personas que están a tu alrededor, ya que el humo contiene monóxido de carbono que también afecta a los que respiran el mismo.

**Evita el consumo de drogas** - Las drogas más comunes entre los universitarios lo son los depresores (éstos reducen la funciones del sistema nervioso central) como el alcohol y tranquilizantes. El segundo tipo lo son los estimulantes como la cafeína, nicotina, anfetaminas y la cocaína. El tercer grupo lo son los alucinógenos en los cuales figuran el LSD, la marihuana y el éxtasis. El alcohol es la droga de mayor uso en la sociedad. Muchos de estos estudiantes que abusan del alcohol están once veces más propensos a fallar en sus labores como estudiante, susceptibles a ser atrapados guiando bajo estado de embriaguez y dos veces más propensos a tener relaciones sexuales sin protección en comparación con el resto de la población estudiantil.

**Toma decisiones concernientes a la actividad sexual de manera responsable** - Algo muy importante en nuestros días, pues así evitarás contagiarte de enfermedades de transmisión sexual, SIDA, un embarazo no deseado u otros.

