



# estrésNavideño



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidal Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. (722) 2 193887 Estado de México



## amorzapozoeestrésyconsumismo

- En diciembre las calles comienzan a vestirse de luces, árboles, esferas, regalos, pavo, bacalao, castañas, uvas, romeritos, adornos navideños, Santa Claus y los Reyes Magos, gastos, gastos y más gastos; las tiendas llenan sus aparadores, el tráfico aumenta, sólo porque la gente se arremolina en los centros comerciales, tiendas, jugueterías, supermercados, para comprar y comprar, preparar las cenas, posadas, reuniones, intercambios de regalos y más regalos.
- Tomando en cuenta que en diciembre se gasta mucho, la mayoría de las personas reciben un dinerito extra; sin embargo, algunas carteras recién llenadas con el aguinaldo se vacían en segundos y algunas tarjetas de crédito se llenan de deudas y mientras el dinero disminuye, el estrés aumenta.
- Aunado a esto, mucha gente a pesar de que se reúne con sus familiares, se siente deprimida, ¿será que al reencontrarnos con los seres queridos nos acordamos de aquellos/as que ya no están?
- La navidad es una oportunidad de demostrarse cariño; de reunirse con los seres queridos para compartir y festejar, no hay necesidad de vivir al límite, de quedarse en banca rota, ni mucho menos dejar de disfrutar.
- Para demostrar cariño no es necesario consumir y gastar desenfrenadamente. Generalmente, el comprar produce una sensación agradable, estrenar y recibir o dar regalos es algo lindo; sin

En diciembre las calles comienzan a vestirse de luces, árboles, esferas, regalos, pavo, bacalao, castañas, uvas, romeritos, adornos navideños, Santa Claus y los Reyes Magos, gastos, gastos y más gastos.

- embargo, se puede convertir en algo patológico cuando se hace de manera compulsiva y cuando esta actividad es la única que produce placer, disminuyendo la tensión y calmando la angustia.
- Para todos/as aquellos/as que presentan esta euforia por comprar en diciembre le sugiere lo siguiente:
  - Antes de salir de compras haz un presupuesto con el aguinaldo cubriendo con él las necesidades básicas y priorizando en gastos, evaluando si se puede ahorrar algo, y finalmente, destinar una pequeña parte para los regalos.
  - Una manera de bajar los gastos y darse el gusto de dar y recibir es hacer intercambio de regalos; se puede realizar una rifa en donde le toque a cada quien dar un regalo, así como recibir uno.
  - Llevar el dinero destinado a gastar en regalos de navidad en efectivo (bien guardado y no todo junto) y no llevar tarjetas de crédito para no excederse en los gastos.
  - Recuerda que lo que realmente importa es la intención y no el costo de lo material.
  - Finalmente, hay que tener claros los valores personales, dando mayor importancia al ser como persona que al tener. Se pueden buscar formas creativas de expresar afecto, en lugar de comprar regalos, recobrando así el escenario de amor y de paz que es lo que realmente representa la Navidad.



Hay algunos problemas de salud que son más comunes en Navidad, entre ellos: digestivos, estrés, excesos de alcohol y drogas, salud mental e incremento de peso.

- Hay algunos problemas de salud que son más comunes en Navidad, entre ellos: digestivos, estrés, excesos de alcohol y drogas, salud mental e incremento de peso.
- Los problemas digestivos y estomacales son las vedettes de la Navidad. Las personas en estas fechas suelen comer en exceso y comidas con alto contenido en grasas. El tener varias reuniones y despedidas con amigos/as, compañeros/as de trabajo, familiares, etc., que giran entorno a la comida y la bebida, hacen que las intoxicaciones y alergias alimentarias, empachos, problemas de acidez, vómitos, diarrea, etc., estén a la orden del día.
- Al estrés que genera la Navidad por la decoración de la casa, la compra de regalos, preparativos para la cena navideña, consumo excesivo, etc., se suma el cansancio acumulado a lo largo del año que se siente y pesa cuando está por finalizar el mismo. Por ello, pese a que es una época que debería estar caracterizada por la felicidad y la alegría, muchas veces se ve que las personas están irritables, estresadas, contrariadas y viven la Navidad como un evento agotador en vez de como uno de paz y alegría.
- La Navidad conlleva para muchos y muchas, sentimientos muy alejados de la alegría y la paz que se



## estrésnavideño

- supone debería implicar. Esto se da principalmente en personas que están solas, que han sufrido alguna pérdida, que tienen problemas económicos, etc. Al ver como el ambiente se vuelve festivo y uno/as no puede estar en esa sintonía, comienzan a manifestarse sentimientos negativos con respecto a la Navidad que hacen mucho daño a quien lo padece y también a quien lo rodea. La angustia y depresión suelen ser frecuentes en estas fechas.
- La Navidad es una época del año que propicia el inicio en el consumo de drogas, recaídas y excesos. Esto también se da con respecto al alcohol, las personas suelen beber más de la cuenta, con todos los riesgos que ello implica: intoxicaciones por alcohol, accidentes de tránsito, que está estimado se incrementan un 20% en estas fechas.
- El aumentar de peso en las fiestas navideñas es característico, ya que en estas épocas se suele comer más que de costumbre. Se estima que, aproximadamente, el incremento de peso pasadas las navidades es de unos 3 kilos. El problema es que el sobrepeso puede conllevar serios problemas de salud más allá de lo meramente estético. Por ello, es aconsejable cuidarse para no engordar demasiado.





Por mucho que guste una actividad, si no se descansa, el organismo se estresa.

## causas

- Y en Navidad, compaginar la organización de las fiestas con el trabajo y el cuidado de los/as niños/as que están de vacaciones escolares, o querer seguir todas las tradiciones, forma un cóctel explosivo para el bienestar de cualquiera, que puede conducir a un episodio de estrés.
- La mujer, por genética y naturaleza, tiende a ser más controladora y organizadora que el hombre y es quien se estresa más durante las Navidades. Ese rol, que puede ser positivo para sí misma y para el funcionamiento de la unidad familiar, la esclaviza aún más por unos días en que aumenta la organización de banquetes, compra de regalos y actividades varias. Todo ello se suma al injusto reparto de tareas domésticas, ya que el hombre no suele asumir más del 20% o 30% respecto a la mujer, lo que la pone en una situación muy estresante.
- Las fuentes de estrés de la Navidad son numerosas e identificarlas puede ayudar de forma notable a reducirlo:
  - Pretender atender demasiadas demandas en pocos días. En un margen de quince días se intentan comprimir diez reuniones o más con familiares, amigos/as y compañeros/as de trabajo, celebrar las fiestas atracándose de comida, a regalar, en ocasiones con un viaje, lo que lleva a un exceso de gasto económico y de energía. Hay que ser selectivo/a y no intentar concentrar todas las

- celebraciones en quince días.
- Los/as niños/as están de vacaciones, pero los/as padres y madres no. Ello constituye una demanda añadida para los/as progenitores/as, aunque en los últimos años muchas escuelas han organizado campamentos, actividades lúdicas o deportivas.
- Seguir todas las tradiciones de regalos para los/as niños/as. De esta manera, las y los menores se sienten saturados al recibir demasiados juguetes; tantos que, a veces, ni siquiera pueden abrirlos todos de una vez o prefieren jugar con la caja, lo que puede generar una gran frustración en el/la adulto/a y tampoco hace más felices a los/as pequeños/as. Algunos/as expertos/as sostienen que tres regalos son suficientes. Se aconseja adquirirlos con suficiente antelación y no dejarlo todo para última hora.
- Reunirse con personas con quienes se tiene una mala relación, ya que estos encuentros pueden constituir una fuente de estrés. En estos casos, muchos/as deciden restringir las reuniones con ellas/as en las siguientes navidades. La familia no siempre es fuente de bienestar y felicidad; prueba de ello es que hay más muertes violentas perpetradas por familiares que por extraños/as.



De 2013 a 2016 se observan incrementos en todas las actividades relacionadas con los festejos navideños, de lo cual podemos concluir que en México también se vive el estrés navideño.



## síntomas

- En México una encuesta de Consulta Mitofsky, sobre Navidad en México 2016, revela que las familias mexicanas acostumbran a: cenar en familia en navidad el 91.1%, cenar igualmente en familia en año nuevo el 87.9%, poner el árbol 78.5%, poner el nacimiento 63.3%, adornar la fachada de la casa 62.2%, organizar intercambio de regalos 49.1%, organizar al menos una posada 47.1% y salir de viaje el 24.7%. De 2013 a 2016 se observan incrementos en todas las actividades relacionadas con los festejos navideños, de lo cual podemos concluir que en México también se vive el estrés navideño.
- Nascia, en España es un centro de control de estrés con un exclusivo método basado en el biofeedback y el uso de las tecnologías más avanzadas para recuperar el control y mejorar la salud y calidad de vida. Por quinto año consecutivo, ha publicado su Estudio sobre el Estrés y la Navidad. Este quinto Estudio ha tenido una repercusión mediática significativa.
- En el estudio, realizado como cada año entre los/as clientes de sus centros y los/as usuarios/as de sus redes sociales, se revela que tanto el incremento de los compromisos sociales como las actividades relacionadas con las compras navideñas intensifican los síntomas de cansancio físico y mental. Los malos hábitos alimenticios y la ausencia de ejercicio también contribuyen a generar ansiedad y estrés.

- Los/as consultados/as en este estudio reflejan también una sintomatología fisiológica definida en la que los síntomas más frecuentes son el insomnio (65%), dolores de cabeza (52%), dolores musculares (80%) y problemas estomacales (54%).
- No sólo padece el cuerpo sino también la mente. Es por ello que el aspecto cognitivo relacionado con actitudes y pensamientos es una parte importante en los cuadros de estrés y ansiedad. Un 70% reconoce tener un exceso de pensamientos negativos o recurrentes, mientras que el 72% muestra una irritabilidad mucho mayor y el 81% asume una sensación de falta de control en muchos momentos.
- Como consecuencia de las evaluaciones que se realizan a los/as clientes de Nascia a través de las pertinentes mediciones psicofisiológicas, se refleja que el 90% de los mismos respira de manera deficiente con patrones irregulares e hiperventilación en algunos casos. Estos trastornos respiratorios desembocan a largo plazo en fatigas crónicas, taquicardias, sensación de ahogo, ansiedad, etc.
- La tensión muscular excesiva se da en el 70% de los/as clientes, lo que desemboca en dolores de cabeza, bruxismo (rechinar de dientes), dolores musculares generalizados e incluso mayor propensión a las lesiones.



## recomendaciones

Los días que conforman el periodo navideño suelen estar cargados de muchos compromisos sociales, prisas, compras de última hora, un sinnúmero de situaciones que nos generan estrés.

- El estrés es uno de los factores de riesgo cardiovascular. Las situaciones agobiantes que se producen durante las fiestas navideñas suelen provocar que muchas personas lo experimenten. Por ello, debemos hacer todo lo posible para mantenerlo a raya y no poner en peligro nuestra salud. ¿Cómo conseguirlo?
  - Duerme las horas necesarias. Recuerda que el cuerpo necesita descansar para poder funcionar correctamente.
  - Come equilibradamente. Satisface las necesidades alimenticias y de energía de tu cuerpo con una dieta saludable.
  - Haz una lista de las cosas que tienes que hacer. Establece prioridades, así, si no alcanzas a hacerlas todas, no te quedarán pendientes las más importantes.
  - Disfruta del proceso y no solo del resultado. Cuando tengas que adornar la casa, ir de compras, o cocinar, procura disfrutar mientras lo haces, porque forma parte de la celebración.
  - Comparte las responsabilidades. Busca ayuda. Si tienes muchas cosas que hacer, pídele a otros/as que te echen una mano. La carga será mucho más fácil de llevar.
  - Escucha las señales de tu cuerpo. Si estás cansado/a, tómate un descanso, no esperes a que ya no puedas más para hacerlo.

- Haz ejercicio. La actividad física te ayudará a combatir el estrés y a sentirte mucho mejor.
- Realiza algún tipo de ejercicio de relajación, te ayudará mucho más a controlar la tensión de estas fechas.
- No intentes llegar a todos los compromisos si no puedes. Recuerda que hay muchos más días en los que puedes reunirte con amigos/as y seres queridos y pasar un buen momento con ellos/as. De las prisas solo queda el cansancio.
- Controla los gastos. Compra de acuerdo al presupuesto disponible. En épocas difíciles hay que ser consecuentes con la realidad.
- De la misma manera que hacemos con la comida, durante estos días se suele beber algo más de lo normal. Pero nunca debemos hacerlo en exceso, el alcohol no sienta bien y podemos estar fastidiados durante los días clave de las fiestas. Esto también provoca estrés.
- Evita las discusiones familiares. Intenta mantener un clima cordial y deja fuera de casa las peleas. Disfruta con los/as tuyos/as. Al fin y al cabo, las fiestas son para pasarla bien, ¿no?
- No olvides que la Navidad dura solo unos días, pero tu salud depende de lo que hagas durante el año. Deja a un lado las preocupaciones y las prisas... ¡verás como así disfrutas mucho más!



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

**Gobierno del Estado de México**

**Secretaría de Salud**

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)

correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

