

Health Check

MAYO DE 2026

 **Kelsey-Seybold Clinic**
Changing the way health cares.™

Cómo reconocer cuando el estrés está afectando tu salud

Sentirte abrumado ocasionalmente forma parte de la vida, pero el estrés persistente puede empezar a afectar tu salud en formas sutiles. Es posible que notes que tienes menos energía o que estás más irritable de lo habitual. Incluso, las actividades diarias que antes resultaban sencillas pueden empezar a exigir un mayor esfuerzo. Si estos cambios comienzan a interferir con el cumplimiento de las responsabilidades diarias, podría ser una señal de que es momento de bajar el ritmo y prestar atención a cómo te sientes.

El estrés no siempre se manifiesta de la misma manera en todas las personas. En algunos casos, se acumula gradualmente a lo largo de semanas o meses. En otros casos, puede parecer constante, aunque no parezca haber una causa específica. Cuando estos cambios se identifican a tiempo, es más fácil tomar medidas antes de que el estrés afecte tu salud de forma más profunda.

Señales de que podría estar acumulándose el estrés o que tu estado de ánimo esté cambiando

- Estar tenso o sentirte abrumado con facilidad
- Dificultad para concentrarte o tomar decisiones
- Cambios en el sueño o el apetito
- Menos interés en actividades familiares
- Sentirte triste o de mal humor
- Dolores de cabeza o rigidez muscular
- Dificultad para cumplir tareas

Un médico de atención primaria puede ser un buen punto de partida cuando estos cambios aparecen o empiezan a interferir con la vida diaria. Durante la consulta, el médico puede escuchar lo que has estado notando e identificar patrones a lo largo del tiempo, además de evaluar factores médicos o de estilo de vida que pudieran estar influyendo, como los hábitos de sueño, las exigencias del trabajo o cambios en los síntomas físicos.

Tu médico puede ofrecerte estrategias prácticas para ayudar a que la vida diaria resulte más manejable. Esto puede incluir opciones de autocuidado o conversaciones sobre cómo el estrés está influyendo en tu día a día. También puede ayudar a identificar pequeños cambios que podrían reducir la carga mental continua. En algunos casos, el médico puede revisar medicamentos o sugerir el momento adecuado para una consulta de seguimiento. Además, podría recomendar herramientas sencillas para ayudarte a llevar un registro de los síntomas entre una visita y otra.

En algunos casos, tu médico puede sugerir hacer un seguimiento de los síntomas a lo largo del tiempo para comprender mejor qué te ayuda y qué no.

Las visitas virtuales facilitan dar ese paso. Hablar con tu médico desde casa u otro entorno familiar puede disminuir los obstáculos para buscar apoyo, especialmente en aquellos días en los que el cansancio hace que sea más difícil planear una consulta en persona.



De la Dra. Angie Sung
Medicina Familiar

La Dra. Angie Sung está certificada por el Consejo Examinador en Medicina Familiar y brinda atención primaria a pacientes adultos en la clínica Meyerland de Kelsey Seybold.



Para programar una cita:

Llama al: **713-442-7038**

Por Internet: Visita [kelsey-seybold.com](https://www.kelsey-seybold.com) o ingresa a tu cuenta de **MyKelseyOnline**.