

SEÑALES Y SÍNTOMAS DE **ESTRÉS**

CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO

- ✓ Preocupación por cosas que antes no le preocupaban
- ✓ Pérdida de interés en actividades que disfrutaba (pasatiempos)
- ✓ Mala concentración, confusión, olvido
- ✓ Incertidumbre o dificultad para tomar decisiones
- ✓ Problemas con relaciones personales
- ✓ Sentirse triste
- ✓ Sentirse ansioso
- ✓ Pensamientos negativos
- ✓ Cambios de personalidad, irritabilidad
- ✓ Deseo de alejarse de personas y actividades
- ✓ Fumar/beber más



¿QUÉ PUEDE HACER?

Vea el reverso de esta tarjeta para asistencia y sugerencias – para usted o para alguien que conozca.

SÍNTOMAS FÍSICOS

- ✓ Falta de sueño o dificultad para dormir
- ✓ Pérdida o aumento de peso
- ✓ Cambios de apetito
- ✓ Problemas estomacales o gastrointestinales
- ✓ Apretar la mandíbula o rechinar los dientes
- ✓ Dolor en el pecho
- ✓ Mala higiene

Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 1-800-273-8255

Espera un momento hasta oír la opción de apretar 2 para ayuda en español.

Es gratis, confidencial y abierta 24/7



Centro de Agricultura
de Seguridad y Salud
del Medio Oeste

UMASH es financiado por un acuerdo cooperativo con el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH), U54OH010170.

Revisado en Abril del 2019

**RECURSOS ADICIONALES REGIONALES Y
NACIONALES DISPONIBLES EN:**

umash.umn.edu/stress

SEÑALES Y SÍNTOMAS DE **ESTRÉS**



¿QUÉ PUEDE HACER?

¿Reconoce los signos y síntomas en usted mismo o en alguien conocido?

EN USTED MISMO

- ✓ Póngase en contacto con un ser querido. Explique cómo se siente.
- ✓ Hable con sus amigos, clérigo o proveedor médico.
- ✓ Póngase en contacto con un consejero de salud mental.

EN ALGUIEN CONOCIDO

- ✓ Escuche atentamente y sin juzgar. Trate de comprender su situación.
- ✓ Hágale saber que se preocupa por su comportamiento, ánimo, apariencia, etc. Haga preguntas acerca de los cambios que observa.
- ✓ Anime a la persona a que se comunique/hable con un miembro de su familia.

Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 1-800-273-8255

Espere un momento hasta oír la opción de apretar 2 para ayuda en español.

Es gratis, confidencial y abierta 24/7



Centro de Agricultura
de Seguridad y Salud
del Medio Oeste

UMASH es financiado por un acuerdo cooperativo
con el Instituto Nacional de Seguridad y Salud
Ocupacional (NIOSH), U54OH010170.

Revisado en Abril del 2019

**RECURSOS ADICIONALES REGIONALES Y
NACIONALES DISPONIBLES EN:**

umash.umn.edu/stress