

## El minuto de Mayo Clinic

### Señales que el estrés se vuelve perjudicial

<b>VIDEO</b>	<b>AUDIO</b>
<b>Jason Howland</b>	Todos sentimos estrés en algún momento, pero... ¿cómo saber si el estrés está volviéndose perjudicial?
<b>Dra. Beth Rush</b> <b>Psicología</b> <b>Mayo Clinic</b>	“Creo que algunas de las señales críticas son el no ser capaz de hacer actividades importantes, como no poder recordar las citas o el trabajo, o el esperar hasta el último momento para hacer cosas importantes, como pagar las cuentas, ir al supermercado o atender asuntos familiares”.
<b>Jason</b>	La Dra. Beth Rush, neuropsicóloga de Mayo Clinic, dice que cuando el estrés llega al punto en que uno ya no puede funcionar adecuadamente, esa podría ser la señal de algo más grave y hay que ir donde el proveedor de atención médica.
<b>Dra. Rush</b>	“Algo serio podría estar ocurriendo, como ansiedad o depresión, que deben evaluarse y tratarse”.
<b>Jason</b>	La científica dice que el estrés es impredecible y que es importante cuidar de uno mismo.
<b>Dra. Rush</b>	“Duerma, coma bien, haga ejercicio, controle sus emociones y cuando lo necesite, descanse un poco de la actividad, la estimulación o la interacción en la que esté”.
<b>Jason</b>	Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Jason Howland.