



Relájese

Siéntase mejor, dígame adiós al estrés

No deje que domine su vida

Si alguna vez estuvo estresado, sabe lo que es. Ocurre cuando nos ocupamos de mucho a la vez. Y, aunque un poco de estrés es normal, el exceso puede dañar la salud. Por eso, evitarlo es tan importante.

¿Qué pasa cuando se estresa?

El cuerpo se prepara para "luchar o desertar". Late más fuerte el corazón, se acelera la respiración y crece el nivel de energía. Estas sensaciones pueden causar problemas físicos, como dolor de cabeza, de estómago o de espalda, o debilidad del sistema inmunológico. *¿Quiere escuchar algo positivo al respecto? Puede aprender a manejar el estrés y proteger la salud.*



[aetna.com](https://www.aetna.com)



Consejos para evitar el estrés

La mejor manera de manejar el estrés es aprender técnicas de adaptación, que no son iguales para todos. Busque la que le parezca mejor.



¡A entrenar!

Salga a caminar. Hacer actividad física con regularidad es una de las mejores maneras de manejar el estrés.



Anótelo

Lleve un diario. Escriba todo lo que le molesta.



Dígalo

Hable, ría, lllore: exprese lo que siente. Compártalo con alguien en quien confíe si es necesario.



Relaje el cuerpo

Cálmese. Pruebe con aromaterapia, yoga, ejercicios de respiración o ejercicios de relajación muscular, como taichí o chi kung.



Haga algo que le guste mucho

¿Qué lo hace feliz? Un pasatiempo puede darle alegría y ayudarlo a relajarse. Hacer tareas voluntarias también puede ser bueno para aliviar el estrés.



Piense solo en el presente

Meditate o escuche música. Trate de encontrarle el lado gracioso a la vida. Sin duda, la risa puede ser la mejor medicina.

“Aetna” es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios proporcionados por una o más de las compañías subsidiarias del grupo Aetna, entre las que se incluyen Aetna Life Insurance Company y sus filiales (denominadas “Aetna”).

Material protegido por derechos de autor adaptado con el permiso de Healthwise, Incorporated. Este material solo tiene fines informativos. Esta información no pretende reemplazar el asesoramiento de un médico. Aetna y Healthwise no se responsabilizan por las decisiones que usted tome sobre la base de esta información. Si tiene necesidades específicas de atención de salud o desea información médica más completa, consulte a su médico u otro proveedor de atención de salud. Para obtener más información sobre los planes de Aetna®, visite [aetna.com](https://www.aetna.com).

