

# ¿Siente que no puede disfrutar de su trabajo o su vida personal?



## Aquí está la solución para reducir su desgaste.

Aprender cuáles son los síntomas de desgaste pueden ayudarlo a mejorar su situación.

- Está cada vez más cínico, crítico o sarcástico.
- Le falta energía o tiene dificultad para iniciar o concluir proyectos.
- Le cuesta reírse de sí mismo.
- Se automedica con alimentos, medicamentos o alcohol para sentirse mejor.
- Nota cambios en los hábitos del sueño y en el apetito.
- Tiene dolores de cabeza, de cuello o lumbalgia.

Si usted experimenta cualquiera de estos síntomas, no permita que las exigencias de la vida debiliten su salud. Solicite ayuda ahora mismo y tome medidas necesarias para reducir su desgaste.



**BlueCross BlueShield  
of Texas**

Fuente: Mayo Foundation for Medical Education and Research

45282.0306