

# Cómo controlar las presiones del estrés



El estrés es una parte normal de la vida, y afecta a todos de una forma u otra. Los niveles bajos a moderados de estrés pueden ser realmente buenos para usted cuando se controlan adecuadamente. Pero los niveles extremos de estrés pueden tener un grave efecto físico y mental en su salud y contribuir a problemas graves como ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y depresión.

Aunque no pueda eliminar la tensión de su vida completamente, puede reducir sus niveles de estrés emocional y físico haciendo pequeños cambios. Intente poner en práctica los siguientes consejos para ayudarlo a controlar su estrés:

## Comprenda cómo experimenta el estrés

Todas las personas experimentan el estrés de forma diferente. ¿Cómo sabe cuándo se encuentra bajo un nivel extremo de estrés? Es posible que piense o actúe de modo diferente a veces cuando no esté estresado.

## Identifique sus factores estresantes

¿Qué eventos o situaciones provocan sentimientos estresantes? ¿Están relacionados con sus hijos, familia, salud, finanzas, trabajo, relaciones u otra cosa?

**Sepa cuáles son sus propias señales de estrés** Es posible que le cueste concentrarse y tomar decisiones, que esté enojado, irritable o fuera de control. Algunas personas sufren dolores de cabeza, tensión muscular o falta de energía cuando el estrés es alto.

¿Está buscando más consejos para controlar el estrés? Los encontrará en la siguiente página.



**BlueCross BlueShield of Texas**

*Experience. Wellness. Everywhere.™*



# Estrategias para superar el estrés

## Reconozca cómo afronta el estrés

Determine si tiene conductas poco saludables como fumar, beber alcohol o comer mucho o poco para afrontarlo. ¿Éstas son conductas de rutina, o son específicas de ciertos eventos o situaciones? ¿Toma decisiones poco saludables debido a que se siente sobrecargado o agobiado?

## Busque formas saludables para controlar el estrés

Considere realizar actividades saludables para reducir el estrés como meditación, actividad física o hablar las cosas con amigos o familiares. Recuerde que las conductas poco saludables se desarrollan con el tiempo y pueden ser difíciles de cambiar. Trate de no enfrentar demasiadas a la vez. Enfóquese en cambiar sólo una conducta a la vez.

## Cúidese

Coma bien, duerma lo suficiente, beba mucha agua y realice ejercicio físico en forma regular. Asegúrese de tener una mente y un cuerpo saludables mediante actividades como el yoga, las caminatas o los deportes. Tómese vacaciones y descansos del trabajo en forma regular. Sin importar cuán agitada se torne la vida, dedíquese tiempo para usted.

## Busque apoyo

Aceptar la ayuda de amigos y familiares que deseen ayudarlo puede mejorar su habilidad para controlar el estrés. Si continúa sintiéndose agobiado por el estrés, es posible que desee hablar con un psicólogo o asesor que pueda ayudarlo a identificar mejor sus conductas poco saludables y a modificarlas.

## ¿Desea dejar de sufrir estrés?

Recurra a la característica Live Well de *Personal Health Manager* para contar con habilidades para controlar los desafíos de la vida, como el equilibrio entre el trabajo y la vida y los problemas de relaciones. Éste es sólo uno de los diversos recursos de bienestar que se encuentran disponibles en Blue Access® for Members.