



El estrés del asunto



BlueCross BlueShield of Texas

Experience. Wellness. Everywhere.™

Una división de Health Care Service Corporation, una compañía mutua de reserva legal, un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

www.bcbstx.com

Si se controla mal, el estrés puede contribuir a la fatiga mental, la obesidad, los trastornos psicológicos, el envejecimiento prematuro y los problemas de salud crónicos incluida la hipertensión arterial, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

El estrés aparece, no es algo que se puede eliminar completamente. Sin embargo, puede controlar su estrés al cambiar conductas poco saludables y enfocarse en cambios de estilo de vida positivos.

Ocúpese del estrés del asunto y tome medidas con **Stress FUNdamentals** de Blue Cross and Blue Shield of Texas. Aprenderá a reconocer los niveles altos de estrés y recibirá consejos, estrategias y herramientas para ayudarlo a reducir y controlar el estrés de manera efectiva.