



Termine con el estrés



¿Estresado, extenuado y sin energías? Si es así, el estrés puede estar apoderándose de usted. Cuando está estresado, su cuerpo trabaja horas extras. Esto puede provocar ansiedad, preocupación, miedo y tensión.

El estrés además puede causar problemas de salud o empeorarlos si no encuentra formas de controlarlo.

Pruebe estas ideas simples para evitar tensiones:

- No se preocupe por las cosas que no puede controlar; por ejemplo, el tiempo
- Prepárese bien para afrontar eventos estresantes, tales como una entrevista de trabajo
- Enfrente los cambios de manera positiva, no como una amenaza
- Trabaje con otras personas para resolver conflictos
- Hable con un terapeuta, miembro de la familia o amigo de confianza
- Establezca objetivos realistas para el hogar y para el trabajo
- Ejercite en forma regular; consuma alimentos bien equilibrados y duerma bien
- Participe en actividades no estresantes que disfrute
- Utilice técnicas de relajación, tales como la meditación

Fuente: Academia Estadounidense de Médicos de Familia



Junio 2008

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	2	3	4	5	6	1
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Visite **Blue Access® For Members** y logre que el control del estrés sea una prioridad con la ayuda de la sección **Live Well** de **Personal Health Manager**. Sentirá cómo pasa de un estado de agotamiento total a uno de mayor relajación.