

# Controle su estrés



## ¿Está al límite?

Cuando comienza el día avanzando lentamente en el embotellamiento vial, llega tarde a su trabajo y encuentra que su computadora no funciona para la presentación que debe dar en una hora, el pulso aumenta, las manos transpiran y la cabeza comienza a palpar. El estrés no controlado puede:

- Elevar el cortisol a niveles no saludables
- Aumentar la presión sanguínea, el colesterol y los triglicéridos
- Hacerlo propenso a la depresión y la ansiedad
- Empeorar las condiciones de la piel y provocar ataques de asma
- Afectar el funcionamiento de la memoria

Tranquilícese; ubíquese frente a la computadora y aproveche todos los recursos y la ayuda para reducir el estrés: tales como la sección *Ask A Life Coach and Live Well* en Personal Health Manager a través de Blue Access<sup>®</sup> for Members.



**BlueCross BlueShield  
of Texas**

*Experience. Wellness. Everywhere.<sup>SM</sup>*



**TRS-ActiveCare**  
TEACHER RETIREMENT SYSTEM OF TEXAS

*Fuente: Fundación Mayo para la  
Educación e Investigación Médica*

47891.0108TX TRS SP