

SIETE MANERAS SIMPLES DE REDUCIR EL ESTRÉS

El estrés es una parte normal de la vida. Sin embargo, cuando estos sentimientos son demasiado abrumadores pueden afectar a la salud.

Si usted, su hijo o alguna persona que conoce tiene pensamientos suicidas o de lastimarse a sí mismo, llame o envíe un texto a la línea nacional de ayuda Suicide & Crisis Lifeline (línea de prevención del suicidio y crisis) al **988**, chatee con **988lifeline.org** o diríjase al departamento de emergencia del hospital más cercano.

El único propósito de este documento es proporcionarle información general, de ninguna manera se intenta proveerle servicios médicos, de salud mental o cualquier otro tipo de servicio de atención médica. Este material tampoco tiene el propósito de ser una alternativa al tratamiento médico, y el contenido quizás no aplique directamente a circunstancias específicas. Esta información es proporcionada por UK HealthCare y a pesar de que tratamos de mantener la información correcta y al día, no podemos darle representaciones o garantías de ningún tipo, ya sean expresas o implícitas, con respecto a la precisión, veracidad, pertinencia e integridad del contenido.



CREANDO UN KENTUCKY MÁS SALUDABLE

En UK HealthCare, estamos abriendo el camino para ayudar a todos los residentes de Kentucky a vivir vidas más saludables.

A continuación, le presentamos algunas maneras comprobadas para manejar el estrés:

1. **Póngase activo.** El ejercicio puede ayudar a reducir el nivel de estrés y elevar el estado anímico. Escoja una actividad que ya disfruta para que espere con anticipación realizarla.
2. **Aliméntese con una dieta balanceada.** Consumir alimentos nutritivos con una variedad de frutas y vegetales es la clave para la salud física y mental. Evite ingerir cantidades excesivas de cafeína o alcohol.
3. **Limite el tiempo de uso de pantallas.** Pasar demasiado tiempo frente a pantallas como la de su teléfono se asocia con mayores niveles de estrés y problemas para dormir, lo que a su vez puede contribuir al estrés.
4. **Conéctese con seres queridos.** Pasar tiempo con los amigos o miembros familiares puede brindarle una sensación de tranquilidad. Tener un sistema de apoyo sólido puede también ayudarlo a superar momentos difíciles.
5. **Practique la meditación.** La meditación puede adoptar muchas formas. Por ejemplo, podría repetir un mantra, una palabra o una frase acompañada con técnicas de respiración profunda, o simplemente podría sentarse quieto y apreciar el momento.
6. **Establezca límites.** Si ya tiene muchas responsabilidades está bien decir «no». Asumir demasiado solo aumenta el estrés.
7. **Escriba un diario.** Escribir los sentimientos en un diario es una manera de liberar las emociones acumuladas. El diario es solo para usted, de esta manera podrá ser lo más honesto posible.



¿Sabía qué?

Si el estrés no se trata puede incrementar el riesgo de padecer muchas afecciones de salud como las enfermedades cardiovasculares y la diabetes.