



Consejos sencillos para tener una vida con menos estrés

Todo mundo se siente abrumado en ocasiones. Pero tener demasiado estrés puede afectar su salud; por eso es importante encontrar maneras de compensar esos efectos negativos. Estos hábitos saludables pueden ayudarle a mantenerse tranquilo bajo presión, aunque esté presionado por el tiempo.

Sude más, sufra menos estrés

Los síntomas del estrés pueden crear un círculo vicioso entre su mente y su cuerpo. El ejercicio ayuda a romper este círculo al aliviar la tensión y liberar químicos cerebrales que lo hacen sentir bien y combaten los efectos del estrés.

Tómese un descanso para respirar

Cuando el estrés ataque, intente respirar profundamente durante algunos minutos. Inhale contando hasta 5, aguante la respiración mientras cuenta hasta 5 y exhale contando hasta 5. Repita 10 veces o hasta que comience a sentirse más tranquilo, sereno y concentrado.

Desconéctese para recargarse

Su teléfono necesita tiempo para recargarse y su cerebro también. Desconectarse del ruido digital durante un rato diariamente puede ayudarle a estresarse menos, dormir mejor y pasar un tiempo haciendo actividades más provechosas

¿BUSCA MÁS ESTRATEGIAS PARA COMBATIR EL ESTRÉS?

Visite kp.org/stressmanagement (haga clic en Español) y síganos en [@kpthrive](https://twitter.com/kpthrive).



Los servicios cubiertos por un plan de salud de Kaiser Permanente son proporcionados o coordinados por los planes de salud de Kaiser Permanente: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y en Hawaii. • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101 • Los planes de autoseguro son administrados por Kaiser Permanente Insurance Company, One Kaiser Plaza, Oakland, CA 94612.



3 formas de atender su estrés

Todo mundo se siente abrumado en ocasiones. Pero tener demasiado estrés puede afectar su salud; por eso es importante encontrar maneras de compensar esos efectos negativos. Estos hábitos saludables pueden ayudarle a mantenerse tranquilo bajo presión, aunque esté presionado por el tiempo.

Sude más, sufra menos estrés

Los síntomas del estrés pueden crear un círculo vicioso entre su mente y su cuerpo. El ejercicio ayuda a romper este círculo al aliviar la tensión y liberar químicos cerebrales que lo hacen sentir bien y combaten los efectos del estrés.

Tómese un descanso para respirar

Cuando el estrés ataque, intente respirar profundamente durante algunos minutos. Inhale contando hasta 5, aguante la respiración mientras cuenta hasta 5 y exhale contando hasta 5. Repita 10 veces o hasta que comience a sentirse más tranquilo, sereno y concentrado.

Desconéctese para recargarse

Su teléfono necesita tiempo para recargarse y su cerebro también. Desconectarse del ruido digital durante un rato diariamente puede ayudarle a estresarse menos, dormir mejor y pasar un tiempo haciendo actividades más provechosas.

¿BUSCA MÁS ESTRATEGIAS PARA COMBATIR EL ESTRÉS?

Visite kp.org/stressmanagement (haga clic en Español) y síganos en @kpthrive.



Los servicios cubiertos por un plan de salud de Kaiser Permanente son proporcionados o coordinados por los planes de salud de Kaiser Permanente: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y en Hawaii. • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101 • Los planes de autoseguro son administrados por Kaiser Permanente Insurance Company, One Kaiser Plaza, Oakland, CA 94612.