

Envejecimiento Saludable: Reduciendo Estrés

Ahora, un Minuto de Salud.

El estrés afecta tu mente y cuerpo.

El estrés dificulta el manejo de condiciones de salud físicas como la diabetes y enfermedades cardíacas, también aumenta la ansiedad y la depresión.

Para reducir el estrés:

Haz ejercicio regularmente. Esto puede ayudar a desestresarte y ponerte de buen humor.

Medita. 5-10 minutos todas las mañanas puede ayudar a programar tu día.

Toma descansos rápidos durante el día para reajustarte y respirar.

¡Duerme suficiente!

Sal de casa. Pasando tiempo en la naturaleza reduce el estrés y la ansiedad.

El manejo exitoso del estrés puede ayudar a que disfrutes la vida y también a mantener alejados algunos efectos malos del envejecimiento.

Trata nuevas formas de reducir el estrés en tu vida y determina lo que funciona para ti.