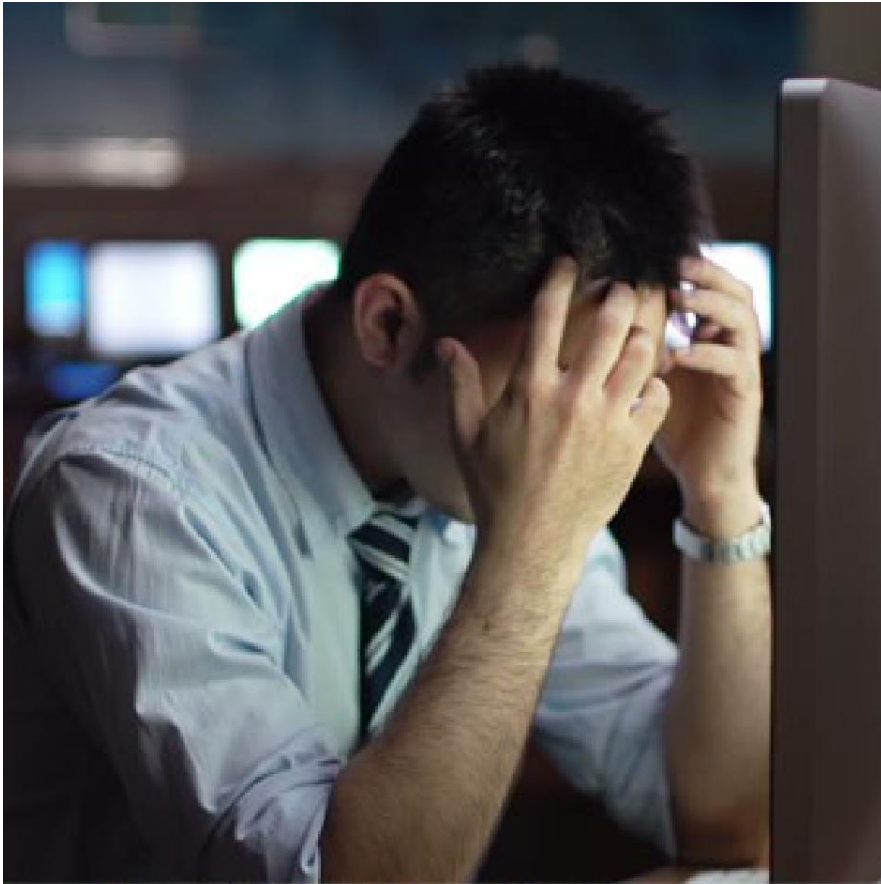




## Manejo del estrés



### Descripción general

Todos tenemos estrés en nuestras vidas. Pero demasiado estrés es malo para su salud. Puede dañar su mente y su cuerpo. Veamos algunas formas comprobadas para enfrentar el estrés.

### Cuerpo

Una manera de controlar el estrés es cuidar de su cuerpo. Aliméntese en forma sana. Haga ejercicio todos los días. Asegúrese de dormir lo suficiente. Mantenerse activo y en forma ayuda a liberar energía y frustración de manera positiva.

### Mente

También puede manejar el estrés evitando situaciones estresantes y aprendiendo a ver las cosas en forma diferente. Acepte que hay algunas cosas que no puede cambiar. No se preocupe por cosas que no puede controlar. No insista en cosas que lo frustran. Enfóquese en los aspectos positivos de su vida. Y aprenda a decir "no". Eso le ayudará a no sentirse abrumado.

### Recreación

Usted puede manejar el estrés manteniendo relaciones saludables y haciendo cosas que disfruta. Pase tiempo con amigos y familiares. Lea un libro, salga a hacer caminata con un amigo o emprenda un nuevo pasatiempo. Hágase tiempo para usted mismo.

### Técnicas de relajación

Y, por último, usted puede controlar el estrés mediante la práctica de técnicas tales como la meditación, el yoga y el tai chi. Estos ayudan a reducir su frecuencia cardíaca y su presión arterial. Inscríbase en una clase o mire un video para aprender estas técnicas.

### Conclusión

Algunos pequeños cambios positivos en su vida pueden tener un gran efecto en su nivel de estrés. Con poco esfuerzo, usted puede tener a su estrés bajo control. Hable con su proveedor de salud para obtener más consejos sobre el manejo del estrés.