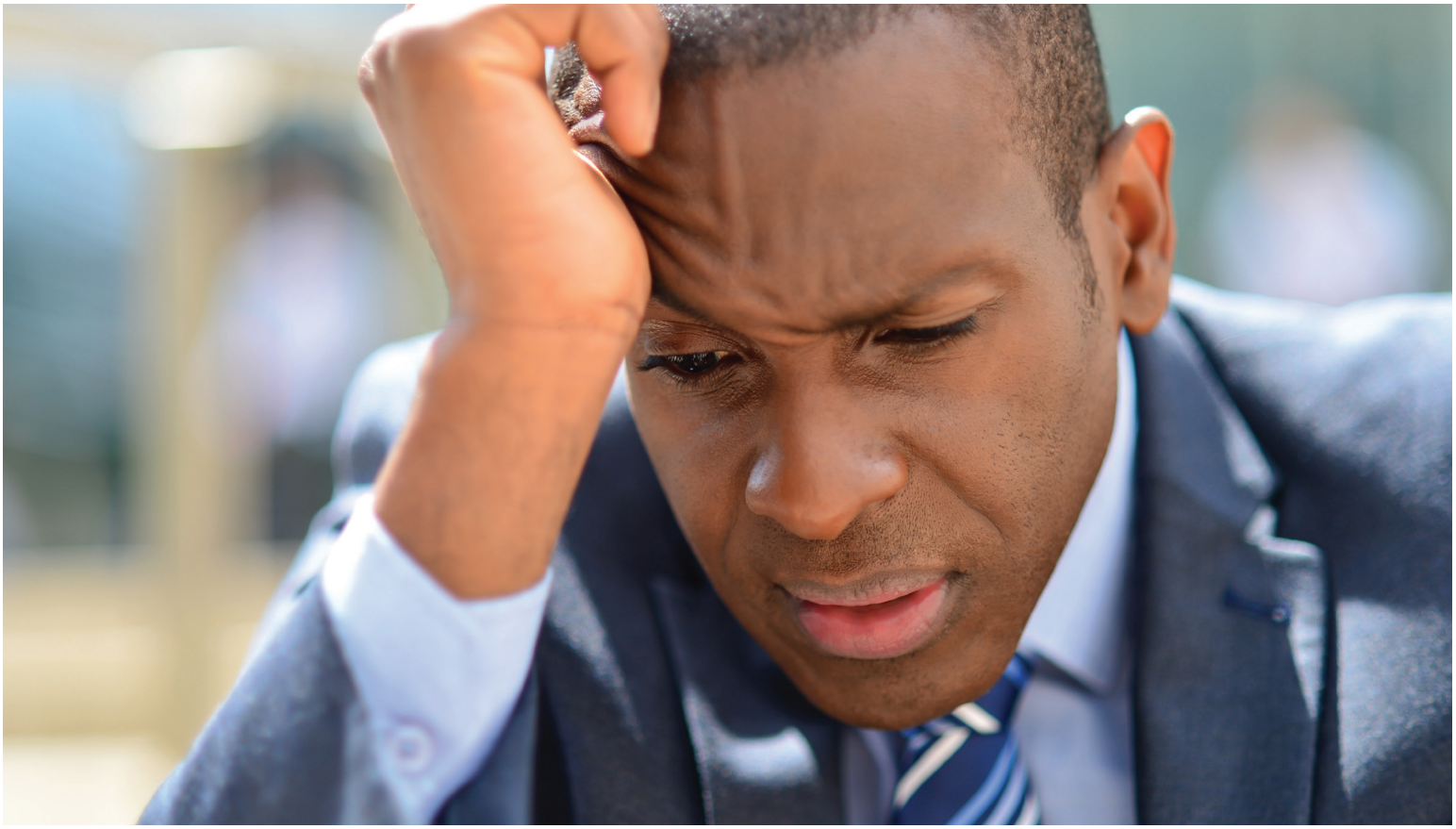

Reduce el estrés para una mejor salud

Controlar el estrés es importante

Todos sienten estrés en algún momento de sus vidas. Cuando el estrés continúa durante mucho tiempo, puede volverse un problema. Reducir el estrés y la tensión es bueno para tu salud. Controlar el estrés podría reducir los problemas físicos, como los problemas para dormir o los dolores de cabeza. También podría reducir las posibilidades de desarrollar problemas graves de salud, como problemas cardíacos.

¿Cómo saber que es estrés?

El primer paso para lidiar con el estrés es reconocer que estás estresado. Si bien todos reaccionan de manera diferente, a continuación, te indicamos algunas señales del estrés:

- Sentirse triste, frustrado o cansado
- Tener poco apetito
- Dificultad para concentrarse
- Molestias y dolores

Echa un vistazo al estrés en tu vida

Marca o enumera algunas cosas que son estresantes para ti.

Considera cómo controlas ese estrés ahora y qué medidas puedes tomar para reducir el estrés en el futuro.

Cambios en la vida

- ☐ Problemas de dinero
- ☐ Muerte de un familiar
- ☐ Mis causas de estrés:_____

Desafíos diarios

- ☐ Problemas de salud
- ☐ Embotellamientos de tráfico
- ☐ Mis causas de estrés:_____

Presiones del trabajo

- ☐ Carga laboral excesiva
- ☐ Plazos urgentes
- ☐ Mis causas de estrés:_____

Situaciones sociales

- ☐ Conocer nuevas personas
- ☐ Discusiones
- ☐ Mis causas de estrés:_____

Un paso a la vez

El estrés en tu vida puede aumentar si intentas hacer demasiadas cosas.

Estas ideas podrían ayudarte a reducir el estrés:

- **Practica decir "no"** cuando tengas demasiadas cosas que hacer
- **Sé paciente** contigo mismo y con los demás
- **Pide ayuda** si la necesitas

Más consejos para controlar el estrés

Puedes aprender a controlar el estrés. La clave es elegir actividades saludables y que se adapten a tu personalidad.

¿Cuáles son algunas maneras saludables de controlar el estrés?

Mantén la calma

- Dite que estás bien
- Dite que puedes superar este momento estresante
- Respira profundamente un par de veces y piensa en algo apacible

Busca apoyo

- Llama o envía un correo electrónico a amigos o familiares
- Sal con un vecino a tomar un café
- Ofrécete como voluntario(a) para una organización benéfica que te ayude a obtener una mejor perspectiva de tu vida

Muévete

- Encuentra una actividad que disfrutes y practícala a menudo
- Da un paseo al aire libre
- Busca un nuevo pasatiempo

Disfruta de la vida

- Sal con amigos
- Escucha música
- Dedícale tiempo a tus intereses personales

Solo con fines informativos. No constituye una promoción de ningún producto de Lilly.
VV-MED-US-115787 ©2024 Lilly USA, LLC. Todos los derechos reservados.