



# CONECTAR CON EL BALÓN ES SALUDABLE.

Cree un interés genuino por su bienestar y tome medidas para reducir el estrés. Ser consciente de cómo actúan unidos la mente y el cuerpo para mantener su salud puede ayudarle a mantenerse calmado y a sobrellevar situaciones difíciles.

## EL ESTRÉS Y LA CONEXIÓN MENTE-CUERPO

### ¿Qué es lo que produce el estrés?

¿Se acerca algún cumpleaños? ¿Está preparando una presentación para el trabajo? ¿Está atrapado en un atasco tráfico? Éstos son solo algunos de los sucesos diarios que pueden causar estrés, y hacer que se sienta ansioso, tenso, enojado o temeroso.

El estrés lo pueden provocar sucesos de más envergadura también, como empezar un trabajo nuevo, un divorcio o la muerte de un ser querido. En otras palabras, es imposible evitar sentir estrés. Sin embargo, tanto su bienestar emocional como su salud física dependerán de cómo le haga frente.

### El estrés y el cuerpo

Cuando se siente estresado, el cuerpo libera ciertas sustancias químicas (específicamente, cortisol y adrenalina) que activan la reacción de "lucha" o de "huida". Estas sustancias afectan a todos los órganos del cuerpo y pueden aumentar la frecuencia cardíaca, la tensión muscular y la secreción de insulina, además de reducir la reacción del sistema inmunitario y la libido o deseo sexual.

Cuando el estrés cede, los niveles de estas sustancias químicas se normalizan. Sin embargo, un estado constante de estrés puede contribuir a algunos problemas médicos, como dolores de cabeza, dolor muscular, reacciones semejantes a alergias, dificultad con la memoria y alta presión sanguínea.

*(sigue al reverso)*

## EL ESTRÉS Y LA CONEXIÓN MENTE-CUERPO

### Tome las riendas de su vida.

Sus pensamientos, estados de ánimo, actitudes y conductas influyen en gran medida en el estado general de su salud. Entender cómo la mente influye en el cuerpo puede ayudarle a reducir los efectos del estrés, controlar sus propias palabras y acciones, y tomar la decisión definitiva de hacer cambios sanos a su vida.

Estos pasos sencillos pueden ayudarle a reducir y tratar el estrés continuamente:

- Haga ejercicio y lleve una dieta balanceada.
- Administre su tiempo.
- Establezca metas y expectativas realistas.
- Dedique tiempo a atender sus necesidades.
- Manténgase positivo.
- Trate de aceptar lo que no puede cambiar. Entre las cosas que puede cambiar, trate de decidir cuáles son en verdad importantes para usted y manténgase centrado en ellas.

### Aprenda a relajarse.

Junto con elegir opciones que promuevan un estilo de vida sano, disfrutar de algunos placeres sencillos puede ayudarle en gran medida a mantenerse relajado, feliz y saludable diariamente. Aquí le indicamos algunas técnicas de relajación que puede usar todos los días:

- Practique técnicas de respiración profunda, meditación, imágenes guiadas u oración.
- Échese una siesta o tome un baño caliente relajante.
- Acurrúquese con un buen libro.
- Vea una película graciosa o su programa favorito de televisión.
- Comience un jardín pequeño o cultive una planta de interior.
- Salga a caminar o a jugar con su mascota.
- Escuche su música predilecta.
- Llame a un amigo o familiar para platicar.
- Escriba en un diario.

### Haga algunos cambios sanos.

Tal vez tenga algunas ideas sobre cómo puede mejorar su salud y cambiar su vida para mejorarla. Sin embargo,

aunque se haya dado cuenta de la importancia de hacer un cambio, a menudo hay una diferencia entre pensar sobre hacer ese cambio y en efecto hacerlo. Entender su actitud ante los cambios por hacer puede ayudarle a lograr lo que desea y permitir que sea más probable que sus esfuerzos sean exitosos y duraderos.

Comience por evaluar la medida en que está listo para hacer los cambios. ¿Se siente todavía reacio a cambiar, está solo pensando en hacer un cambio o está preparado para tomar medidas concretas? Estas consideraciones le ayudarán a formular su plan. Muchos cambios importantes —como dejar de fumar o adelgazar— ocurren debido a una serie de pasos pequeños. En lugar de preocuparse por la meta final, trate de mantenerse centrado en llegar al paso siguiente. Elija además estrategias que sean más eficaces en su caso en particular. Aun logros pequeños a lo largo del camino pueden motivarle a seguir adelante.

Ya desee abandonar un hábito perjudicial o comenzar uno bueno, su manera de pensar puede permitirle lograrlo y vivir una vida más sana.

### ¿Está estresado o deprimido?

A veces, lo que parece ser estrés es en efecto depresión. Algunos de los síntomas que coinciden entre ambos estados son dificultad para dormir, irritabilidad, inquietud, dificultad para concentrarse, sensación de pereza y cambios en el apetito. Estos síntomas pueden indicar una depresión clínica si los presenta continuamente durante dos semanas o más. Otras señales de depresión también son sentimientos de falta de valor, tristeza continua y pensamientos sobre la muerte o suicidas.

Si cree que está deprimido, hable con su médico. Cuanto más pronto reciba tratamiento para la depresión, más pronto podrá sentirse mejor, tanto mental como físicamente. La depresión no es una señal de debilidad; es un problema médico que a menudo se puede tratar eficazmente.

### Obtenga más información.

Consulte [kp.org/mindbody](http://kp.org/mindbody) (en inglés) para obtener más sugerencias sobre cómo mantenerse sano mental, física y espiritualmente.

Planes de salud de Kaiser Permanente en el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y en Hawai • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Ohio • 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