

CONSEJOS DE SALUD

Reducción del estrés

La sensación de preocupación o tensión mental causada por situaciones difíciles, que conduce a una tensión física, mental o emocional.



Aprenda sobre el estrés

Sentirse estresado es normal y muchas personas se sienten estresadas por diferentes cosas de manera regular.

Hay muchos comportamientos y herramientas que pueden ayudar a alguien a lidiar con el estrés.

- Duerma al menos 8 horas cada noche.
- Haga ejercicio de 3 a 5 veces por semana durante 30 a 60 minutos.
- Conéctese con los sistemas de soporte.
- Limite los alimentos con alto contenido de grasas y azúcar.
- Minimiza el consumo de café, refrescos y alcohol.
- Evite el tabaco y las drogas ilegales.

Para obtener más información sobre el estrés, visite la página web de los CDC sobre el estrés, [cdc.gov/mental-health/living-with](https://www.cdc.gov/mental-health/living-with).



Si necesita ayuda con la información de este documento, incluyendo su traducción escrita u oral, o en otro formato, como letra grande o audio, podemos ayudarle sin costo alguno. Llame al NHP al 800-541-6870 o al servicio de retransmisión estatal 711 para personas con discapacidades del habla o auditivas.

Respiración abdominal para el estrés

Una forma rápida y sencilla de relajarse y reducir el estrés es la respiración abdominal. Aquí te explicamos cómo empezar.

Conozca la respiración de su cuerpo

- Párese, siéntese o recuéstese en una posición cómoda.
- Cierra los ojos o mantén una mirada suave.
- Coloque una mano sobre el corazón.
- Pon una mano sobre el vientre
- Observa la respiración
- Comience a respirar lentamente desde el vientre

Relaja la boca y la mandíbula: respira por la nariz.

- Exhala por la boca
- Llena tu vientre como un globo con una gran inhalación, deja que el vientre caiga mientras exhalas todo el aire.
- Ahora cuenta hasta 4 mientras inhalas.
 - Luego cuenta hasta 4 mientras exhalas.

Practica esto durante 5 a 10 minutos cada día, especialmente cuando estés estresado.

COORDINACIÓN DE ATENCIÓN

La coordinación de atención es gratuita y puede utilizarse para programar citas, surtir medicamentos o coordinar el transporte para sus citas ambulatorias. Llame al 888-502-4190 para comunicarse con un coordinador de atención.