Febrero 2025

EMPOWER HEALTH SERVICES

Boletín Hábitos Saludables

4 MANERAS DE AFRONTAR EL ESTRÉS

Ya sea que estés agotado en el trabajo o que tengas conflictos en una relación, el estrés es difícil de soportar. Las épocas difíciles son una parte normal de la vida, pero si el estrés se siente constante, es probable que esté afectando tu bienestar mental y físico.

Según la Asociación Estadounidense del Corazón, las personas con altos niveles de estrés crónico tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, ansiedad y depresión. Entonces, ¿cómo podemos evitar que este sentimiento afecte nuestra salud? La AHA recomienda cuatro formas de ayudar a reducir los niveles de estrés:

- **Salga al aire libre:** Es increíble lo que puede lograr con un poco de luz solar y un paseo. Salir de casa y adentrarse en la naturaleza puede ayudar a despejar la mente, mejorar el estado de ánimo y beneficiar la salud mental.

- **Conéctese con la comunidad:** Es importante apoyarse en familiares o amigos y compartir sus sentimientos con alguien de confianza. ¡No tiene por qué atravesar temporadas estresantes solo!

Mire este video de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales para descubrir los síntomas de la depresión y cuándo es momento de buscar ayuda.

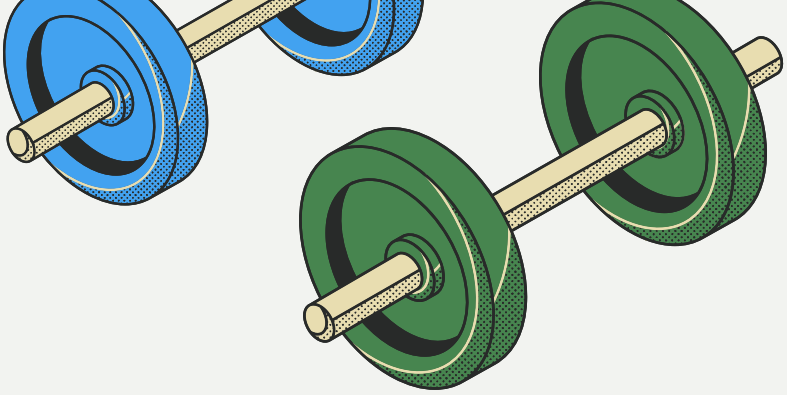
- **Practique buenos hábitos de sueño:** Si el estrés lo mantiene despierto a todas horas, considere apagar las pantallas antes de acostarse, mantener una hora de acostarse constante y evitar la cafeína al final del día.

- **Sea más activo:** ¡Hacer ejercicio es una de las mejores maneras de reducir el estrés! Hacer al menos 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de ejercicio intenso (o una combinación de ambos) puede reducir el riesgo de depresión y ayudarlo a sentirse mejor en general.

¡Si completó una evaluación con Empower Health Services, explore recursos adicionales de salud y bienestar en empower.health!

Simplemente escanee el código QR y haga clic en el ícono de descarga para instalar la aplicación en su dispositivo móvil.

© 2025 Empower Health Services, LLC (EHS). All rights reserved.



ENCUENTRA EL ENTRENAMIENTO QUE FUNCIONE PARA TI

Un estilo de vida activo es una de las formas más eficaces de reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. En honor al Mes del Corazón en Estados Unidos, intente encontrar la rutina de ejercicios que mejor se adapte a usted, en función de sus intereses y su horario particulares.

Si una agenda apretada te impide alcanzar tus objetivos de fitness, adapta tus entrenamientos a tu estilo de vida. Por ejemplo, si no eres una persona madrugadora, está bien liberarte de la presión de correr al amanecer. Si las noches son agitadas, puedes dar un paseo durante el almuerzo.

Según la Asociación Estadounidense del Corazón, no existe un momento del día adecuado para ponerse en movimiento. "Lo que haces puede ser más importante que el momento en que lo haces. Para mantenerte motivado, elige actividades que disfrutes. Caminar, nadar o andar en bicicleta solo puede ser una mejor opción para ti. Si quieres pasar más tiempo con tu familia, busca una actividad que puedan hacer todos juntos, como una caminata después de cenar o un partido de fútbol".

RECETAS DE FEBRERO

FAJITAS DE POLLO EN SARTÉN

OBTENER RECETA

PASTA INTEGRAL CON BRÓCOLI Y QUESO FETA

OBTENER RECETA

COLIFLOR ESTILO BUFFALO CON SALSA DE QUESO AZUL

OBTENER RECETA

¡Conéctese con Empower Health Services!

© 2025 Empower Health Services, LLC (EHS). All rights reserved.

icons source: Icons8

Empower Health Services, LLC (EHS) • 495 N Commons Drive, Suite 100, Aurora, IL 60504 • 866.367.6974