

LA ESTADÍSTICA DICE:

**89%**

De los adultos en Estados Unidos dicen que se sienten estresados durante la época navideña.

**58%**

De los adultos en Estados Unidos dicen que las preocupaciones económicas fueron su mayor fuente de estrés durante las festividades.

Fuente: Asociación Americana de Psicología



SALUD CARDIOVASCULAR

El estrés no solo afecta a nuestra mente, sino que también tiene un impacto físico. Varios estudios han mostrado cómo el estrés crónico está relacionado con un mayor riesgo de hipertensión, diabetes, obesidad y otros factores que pueden contribuir a enfermedades del corazón.

Es complicado escapar del estrés, pero reducirlo es fundamental para la salud en general.

ENFOQUE

¡Sigue disfrutando esta temporada!

El estrés tiende a aumentar en la época navideña, lo que puede llevar a diferentes problemas de salud como la depresión, la ansiedad e incluso malestares físicos. Es fundamental entender que tenemos más control de lo que pensamos.

Este mes, se trata de disfrutar la época navideña y minimizar el estrés.



DETALLES

Minimicemos el estrés y **potenciemos nuestra salud.**

Por Isaac A. Cruz, Consultor Senior en Salud y Bienestar de la Población

Muchos de nosotros tratamos de encontrar un equilibrio entre la emoción y alegría de las fiestas y las presiones del trabajo, las responsabilidades familiares y las expectativas sociales. ¡El propósito de esta edición es recordarles que es importante tomarse un respiro! Enfoquémonos en mantener ese equilibrio durante las celebraciones. Estas son una oportunidad para conectar con amigos y familiares, reflexionar y recargar energías, pero también pueden traer estrés adicional. Este estrés puede impactar nuestra salud física y mental, causando problemas de sueño, aumento de peso, dolores de cabeza y dificultades cardiovasculares.

Las celebraciones deberían ser una oportunidad para enfocarnos en cuidar nuestra salud y no solo en llenar nuestros platos con comidas abundantes y buscar la perfección. Concéntrate en:

- **Establecer límites:** No te comprometas a reuniones y eventos que parezcan más una obligación que una oportunidad para disfrutar.
- **Mantenerte en movimiento:** Dar unos paseos cortos después de las comidas festivas puede ayudar a mejorar la circulación y a sentirte con más energía.
- **Dormir bien:** Durante las festividades, es fácil olvidar la importancia del sueño, pero descansar adecuadamente es clave. Procura dormir entre 7 y 8 horas.

La época navideña es una oportunidad para relacionarte con las personas que más valoras, ¡pero también es un buen momento para conectar contigo mismo!