

Boletín Hábitos Saludables

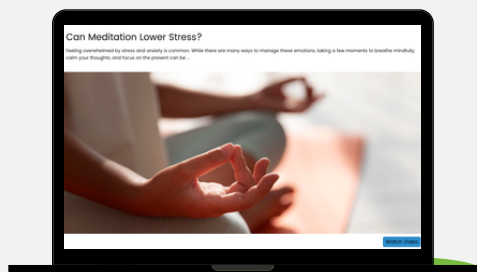


5 CONSEJOS PARA COMBATIR EL ESTRÉS CRÓNICO

Cuando se acerca una fecha límite importante o tu día se complica, puedes experimentar estrés agudo, una respuesta a corto plazo que puede resultar abrumadora, pero que suele desaparecer rápidamente. Un poco de estrés de vez en cuando es inevitable, pero el estrés constante, también conocido como estrés crónico, puede tener graves consecuencias para la salud mental y física si no se trata.

Sin hábitos saludables para afrontar el estrés, el estrés crónico puede provocar fatiga, dificultad para concentrarse, malestar estomacal e incluso afectar la salud cardiovascular. Además de procurar una dieta equilibrada y hacer ejercicio con regularidad, existen [estrategias](#) que pueden ayudar a controlar el estrés durante el Mes de Concientización sobre el Estrés y más allá:

- 1. Elimina los factores estresantes que puedes controlar:** El estrés depende tanto de la situación como de cómo la percibes. Si bien no puedes evitar todos los factores estresantes, puedes reducirlos estableciendo límites, ajustando responsabilidades, modificando las expectativas y pidiendo ayuda cuando la necesites.
- 2. Practica técnicas de relajación:** La atención plena, la respiración profunda y la meditación pueden calmar tu sistema nervioso y ayudarte a mantenerte presente. Dado que el estrés también provoca tensión muscular, prueba a estirarte, recibir un masaje o tomar un baño tibio para relajar tu cuerpo.
- 3. Crea una red de apoyo:** ¡Las conexiones sociales sólidas fortalecen la resiliencia! Apóyate en amigos y familiares que te escuchen, te comprendan y te ofrezcan ayuda práctica para que los momentos difíciles sean más llevaderos.



Los expertos de la Clínica Mayo explican por qué la meditación puede ayudar a reducir el estrés, la ansiedad e incluso la falta de sueño.

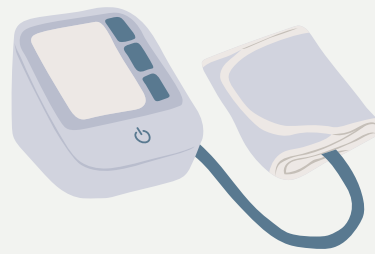
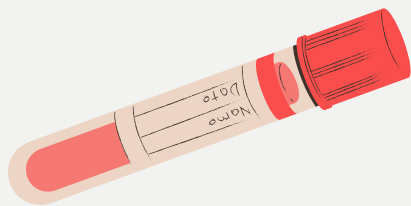
4. Replantea tu forma de pensar: Reconocer que tus pensamientos influyen en tus emociones, y que estas a su vez moldean tu comportamiento, es fundamental para replantear tu manera de pensar. Si tiendes a imaginar los peores escenarios, concéntrate en lo que puedes controlar.

5. Habla con un profesional: Si te sientes atrapado/a por el estrés, considera hablar con un profesional de la salud mental. ¡Buscar apoyo te fortalece!

¡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.





EL PODER DE LA DETECCIÓN TEMPRANA

Aunque no presente síntomas, realizarse exámenes de detección de cáncer de forma rutinaria es una de las mejores maneras de cuidar su salud. Cuando se detectan a tiempo, muchos tipos de cáncer se pueden tratar con mayor eficacia, lo que puede resultar en mejores resultados y un futuro más prometedor.

A pesar de la eficacia comprobada de la detección temprana, un estudio de 2025 de la [Fundación para la Prevención del Cáncer](#) reveló que solo el 51 % de los adultos estadounidenses se sometieron a una cita médica o prueba de detección rutinaria ese año. Muchos omiten este paso importante porque se sienten sanos, mientras que otros creen que no corren ningún riesgo si no hay antecedentes familiares de la enfermedad. Cuando las personas comprenden los beneficios de la detección temprana, el 73 % son más propensas a programar sus pruebas de detección.

Participar en un programa de evaluación de bienestar laboral es solo un paso proactivo para mantenerte en forma. Sin embargo, tu médico también podría [recomendarte pruebas adicionales](#) según tu edad, historial médico y factores de riesgo. Es fundamental monitorear tu salud periódicamente, por lo que programar [recordatorios](#) en tu calendario para tus próximas citas te facilitará el seguimiento de tu atención médica.

En materia de [prevención](#), el conocimiento es poder. Durante el Mes de la Prevención y Detección Temprana del Cáncer, tómese un momento para programar su próxima cita e invertir en un futuro más saludable.

RECETAS DE ABRIL



TOFU CON COCO Y ENSALADA DE GUISANTES

[OBTENER RECETA](#)



ESPÁRRAGOS CON PIMIENTOS ROJOS ASADOS

[OBTENER RECETA](#)



PARGO CON ENSALADA DE COL RIZADA Y NARANJA

[OBTENER RECETA](#)



¡Conéctese con Empower Health Services!