



Cómo disminuir el estrés en momentos de incertidumbre

Poner primero a los demás, con frecuencia puede significar ponerse a uno mismo al último. Pero nadie puede ser su mejor versión cuando sus propias necesidades no se satisfacen. Y con el tiempo, el estrés que produce cuidar de seres queridos puede tener un impacto en la salud mental. Es por eso que es importante darse tiempo para cuidarse a uno mismo.

Adopte pequeños hábitos diarios

Con el paso del tiempo, cuidar de los demás y descuidarnos a nosotros mismos puede afectar nuestra mente y cuerpo, y volvemos menos capaces de afrontar situaciones estresantes cuando estas se presentan. Los pequeños hábitos diarios de autocuidado como poner el cuerpo en movimiento, comer bien y poner en práctica la autocompasión y el agradecimiento pueden ayudar a restablecer, renovar y liberar los químicos del cerebro que nos hacen sentir bien para combatir los efectos del estrés.

Abra su mente a la meditación

Cuando siente ansiedad, puede ser difícil dormir, concentrarse o simplemente sobrellevar el día. Meditar puede ayudar a calmar sus nervios, aplacar sus pensamientos y ayudarle a estar más presente en el momento. Con toda la ciencia detrás de los beneficios, no hay razón para no intentarlo. Utilícela para comenzar su día, relajarse para dormir o en cualquier momento en que se quiera sentir centrado.

Descanse bien

Dormir es una parte crucial para nuestro bienestar general y actualmente hay muchas maneras en las que se sabotea, incluido el estrés. Asegúrese de apagar las pantallas al menos 30 minutos antes de su hora de acostarse y procure dormir las 7 a 8 horas recomendadas de sueño por noche para disminuir el estrés de manera óptima. Una mente bien descansada es más resistente, más capaz de concentrarse y de lidiar con las sorpresas que la vida nos pone enfrente.

Visite kp.org/stressmanagement (haga clic en “Español”).

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • 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 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 1300 SW 27th St., Renton, WA 98057