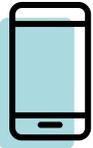


¿Tiene alguna pregunta?

Comuníquese con nuestra Línea de consejos de enfermería las 24 horas. Estamos aquí para ayudarlo.



Inglés:

(888) 275-8750

Español:

(866) 648-3537

TTY/TDD:

711

Distribuido por Molina Healthcare. Todo el material de este folleto es solo informativo. No reemplaza las recomendaciones de su proveedor.

Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. Este número telefónico se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

MolinaHealthcare.com



Cómo afrontar el estrés

Salud conductual



MolinaHealthcare.com



24273BROMDCAES
201209

¿Qué es el estrés?

El estrés es una respuesta a cualquier exigencia. Puedes sentir estrés por lo siguiente:

- Las exigencias de la vida diaria
- Un cambio repentino
- Un evento traumático

¿Cómo afecta el estrés a su salud?

El estrés puede causar dolor de estómago y dolores de cabeza. Podría tener problemas para dormir.

El estrés durante un largo período puede provocar problemas graves de salud. Puede padecer presión arterial alta, diabetes o enfermedad cardíaca.

¿Cómo puede controlar el estrés?

- Realice algo que disfrute
- Dé un paseo
- Vea una película
- Juegue con sus hijos
- Escuche música
- Pase tiempo con sus amigos
- Lea un libro
- Realice actividad física
- Escriba en un diario
- Tome un baño de tina

¿Cómo puede prevenir el estrés?

Evite el estrés. Elimine las cosas que causan estrés.

Modifique el estrés. Cambie la manera de hacer las cosas.

Acepte el estrés. Aprenda maneras de obtener fortaleza para afrontar las exigencias de su vida.

El estrés afecta su salud mental.

Puede provocar un cambio en su estado de ánimo. Se puede sentir deprimido, enojado o irritable. El estrés a largo plazo puede producir una depresión o un trastorno de ansiedad.

Si necesita ayuda para controlar el estrés, comuníquese con su proveedor de atención primaria. Puede obtener la ayuda que necesita.

