

## Plan de Salud: Abril 2022



Los aspectos más enfatizados de este mes incluyen el Mes de Concientización sobre el Estrés, el Programa de Entrenamiento de Bienestar: Pasos Diarios para Menos Estrés y el Desafío destacado de Sharecare.

### Mes de Concientización sobre el Estrés

El estrés es algo que todos enfrentamos y puede ser causado por nuestras relaciones, finanzas, el trabajo, el duelo, la salud, la pandemia de Covid-19 y otros eventos de la vida. Todos experimentamos el estrés de una manera diferente y aprender a lidiar con el estrés puede afectar su salud física, mental y emocional.

#### El estrés puede causar:

- Sentimientos de miedo, ira, tristeza, preocupación, entumecimiento o frustración
- Cambios en el apetito, energía, deseos e intereses
- Dificultad para concentrarse y tomar decisiones
- Reacciones físicas como dolores de cabeza, dolores corporales, problemas estomacales y erupciones en la piel
- Aumento de la dependencia al tabaco, el alcohol y las drogas
- Empeoramiento de las condiciones de salud mental
- Empeoramiento de problemas de salud crónicos como enfermedades cardíacas o derrames cerebrales

#### Maneras de lidiar con el estrés:

- Tómese tiempo para relajarse
- Cuide su cuerpo haciendo ejercicio con regularidad, comiendo alimentos nutritivos, durmiendo lo suficiente y evitando el consumo excesivo de alcohol, tabaco y otras sustancias
- Comparta sus sentimientos o problemas con un familiar, médico, amigo o consejero
- Conéctate con otros
- Tome descansos de leer, mirar o escuchar noticias
- Conéctese con su comunidad
- Relájese con yoga, meditación o ejercicios de respiración profunda

## Programa Destacado de Entrenamiento para el Bienestar: Pasos Diarios para reducir el Estrés

Este programa está diseñado para ayudarnos a comprender más del estrés y cómo puede afectar nuestra vida. Los entrenadores de bienestar trabajarán con usted para descubrir métodos efectivos y agradables para hacer frente a los altibajos cotidianos. Este programa puede ayudar a mejorar la presión arterial, el peso y el estado de ánimo.

### El manejo del estrés puede ayudarlo a:

- Mejorar tu estado de ánimo y paciencia
- Sentirse más tranquilo
- Duerme mejor
- Fortalece tus relaciones
- Piense más claramente

### Trabaje con un entrenador de bienestar para aprender estrategias acerca de:

- Afrontamiento saludable
- Manejo del tiempo
- Conceptos básicos del manejo del estrés
- Técnicas de relajación
- Actividades de atención plena
- Crear resiliencia al estrés

Conéctese con un asesor llamando al 1-800-650-8442 o al número que está ubicado detrás de su tarjeta de identificación médica. O visite su sitio web para miembros para obtener más información.

## Sharecare

### La plataforma Sharecare ahora está disponible en Español!

Puede acceder y disfrutar de todas las características para mejorar su salud y bienestar navegando al sitio: [mycare.share.com](https://mycare.share.com).

Cuando abra el enlace, haga clic sobre, “EN” y cambie el lenguaje a Español.

Planifique con anticipación: Únase a nosotros el próximo mes para el tema de salud de Mayo: Mes de Dormir Mejor y el Programa de Entrenamiento de Bienestar para Dormir Bien.