



Abril es el mes de Concientización sobre el estrés

Cuando está estresado, su cuerpo responde como si estuviera en peligro. Pero si esta respuesta de escape sucede muy seguido o es prolongada, daña su salud.

1. Escriba en un diario lo que le estresa; haga lluvia de ideas para encontrar soluciones.
2. Medite conscientemente para mantenerse en el presente.
3. Cuide bien de usted mismo. Descanse lo suficiente. Coma bien. No fume. Limite la cantidad de alcohol que bebe.

Llame a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-523-5668 (TTY 711) o visite [MagellanAscend.com](https://www.MagellanAscend.com) para obtener recursos útiles.



Momentum

Superación del estrés y el agotamiento

Tome medidas para hacer frente al estrés

El estrés puede aparecer desde muchas direcciones en estos días. Y, la pandemia del último año ha aumentado el estrés al alterar las rutinas de las personas, aumentar las preocupaciones de salud y dañar las finanzas. Sin embargo, puede tomar medidas activas para lidiar con el estrés.

- Concéntrese en su salud. Consuma una dieta equilibrada llena de verduras, frutas, cereales integrales y proteína magra para obtener energía. Descanse mejor acostándose más temprano y usando rituales relajantes antes de acostarse. Siga una rutina de ejercicios regular que disfrute; hacer ejercicios de resistencia y cardiovasculares ayuda a manejar mejor el estrés.
- Priorice la relajación. Salga a menudo esta primavera. Experimentar la naturaleza reduce la ansiedad y el estrés. Además, pruebe la meditación, la aromaterapia calmante o la respiración abdominal profunda, lo que le calme y tranquilice.
- Pase tiempo con sus mascotas, intente dedicar tiempo a sus pasatiempos y ríase siempre que sea posible.

Programa de Asistencia al Empleado

1-800-523-5668 (TTY 711)

MagellanAscend.com

Contacte a su programa

24/7/365

para obtener ayuda confidencial y sin costo para usted y los miembros de su hogar.

Seminario web en vivo—El miércoles 14 de abril, acompañenos en un seminario web sobre el mantenimiento del bienestar en tiempos difíciles: *Superar el estrés y el agotamiento*. Inscríbese [aquí](#).

Esté atento al agotamiento

Detecte las señales. Los indicadores de agotamiento incluyen sensación de agotamiento continuo, tener dolores de cabeza frecuentes o dolor muscular, alejarse de otras personas y actividades, tener sentimientos de desesperanza, duda, negatividad e irritabilidad y perder la motivación.

Tome un descanso. Alejarse de la rutina del trabajo temporalmente le ayudará. Adoptar nuevos paisajes físicos y psicológicos refrescará su mente. Si no puede escaparse, tómese unas breves vacaciones en su hogar con actividades que lo tranquilicen.

No se autoexcluya. A pesar de la tentación de salir, hable con alguien que pueda escuchar y empatizar con tu situación. Compartir sus dificultades puede ayudarle a calmar su sistema nervioso y liberar tensión.

Cuide su salud mental

Abril es el mes de Concientización sobre el estrés

Esta observancia de la salud tiene como objetivo educar a los estadounidenses sobre la prevalencia y seriedad del estrés, al tiempo que destaca estrategias de afrontamiento útiles.

- ¿Sabía usted que? El setenta y siete por ciento de los estadounidenses dicen que el estrés afecta su salud física. Tres de cada cuatro visitas al médico se deben a dolencias relacionadas con el estrés. Los estudios han relacionado el estrés con enfermedades del corazón, asma, diabetes, obesidad, problemas gastrointestinales, depresión y envejecimiento acelerado.
- Lleve un diario para realizar un seguimiento de los factores estresantes. Escribir sobre lo que está generando su estrés, luego hacer una lluvia de ideas para encontrar soluciones, puede empoderarle para reducir el estrés y la ansiedad.
- La meditación consciente para minimizar el caos. Tómese un tiempo tranquilo para usted mismo, siéntese cómodamente y respire profundamente. Conéctese con el presente y trate de despejar su mente de preocupaciones ajenas.
- Obtenga ayuda a través de su programa. Si cree que el estrés está dañando su salud, pero ha estado evitando tomar medidas, visite su sitio web para miembros para obtener recursos útiles.

Visite www.MagellanHealthcare.com/About/MYMH o llame a su programa para obtener recursos confidenciales de salud mental.

Trabajar en el bienestar

Prepárese para la diversión al aire libre para todos

- A medida que la primavera brota, acójase a las muchas actividades divertidas que puede hacer al aire libre en este momento. Caminar, montar en bicicleta, jardinería, practicar un nuevo deporte, nadar, caminar, jugar al golf o andar en kayak.
- Ayude a los niños a activarse también. Caminar al perro con ellos, jugar a la captura, visitar un parque o sendero natural, volar una cometa, jugar al bádminon, alquilar botes de remos, patines, darles tiza de acera, etc.

Mostrar apoyo

Abril es el Mes Nacional de la Conciencia del Autismo

- Las personas en el espectro autista suelen tener problemas sensoriales y de comunicación. Sus familiares se benefician de la formación sobre el autismo y el manejo de los síntomas. Esto puede reducir el estrés familiar y mejorar el funcionamiento de un niño.
- Los adultos con autismo pueden vivir en hogares grupales, de forma independiente o con la familia, pero requieren apoyo de todas formas. Los programas de formación profesional refuerzan las habilidades de vida diaria de los adultos, ayudándoles a ser lo más independientes posible.



Equilibrio en la vida laboral

Prepararse para algo primaveral

Como saben, la primavera es un momento para que flozcan nuevos comienzos e ideas frescas. Tómese algo de tiempo para pensar y enumerar sus prioridades, luego intente asegurarse de que dirige el tiempo y la energía a lo que es más importante para usted. Haga una limpieza de primavera en su calendario; elimine actividades no prioritarias de forma que tenga más espacio mental para nuevas ideas, proyectos y oportunidades que tengan significado para usted.

Lidiar con la ansiedad

A pesar de que la ansiedad moderada es común, la ansiedad grave puede provocar sentimientos desproporcionados de desamparo, confusión y preocupación extrema. Si su ansiedad es grave:

1. Acepte su inquietud acerca de temores o situaciones específicas, y haga un plan práctico para lidiar con ellos.
2. Deja de hacer pasar los problemas del pasado y cosas que no puedes cambiar.
3. Hable de sus síntomas y miedos con alguien en quien confíen; no se autoexcluya.

Llame a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-523-5668 (TTY 711) o visite [MagellanAscend.com](https://www.MagellanAscend.com) para obtener recursos útiles.

