

Para la buena salud

Manejo del estrés

En Aetna, creemos que no hay nada más importante que su salud. Por eso nos complace entregarle información que lo ayudará a controlar su salud.

Siga leyendo para aprender más.

Técnicas para manejar el estrés

Usted está desesperado. Durante todo el día tuvo que soportar a su jefe que estaba en son de guerra, y por la noche a sus hijos, que se gritan y se pelean. Ahora son las 10 de la noche; hay montones de cuentas para pagar sobre el escritorio y platos para lavar en el fregadero, pero lo único que usted desea es relajarse. Se deja caer en su sillón favorito, busca el control remoto y empieza a cambiar de canales.

¿Le resulta familiar? Ser aficionado a la televisión es una de las reacciones más comunes frente al estrés. Pero no necesariamente es efectiva. De hecho, la mayoría de los expertos

Reimpreso con autorización de Aetna IntelliHealth® y la Escuela de Medicina de Harvard (www.intelihealth.com). El contenido médico fue revisado por la Facultad de la Escuela de Medicina de Harvard. Copyright 1996 – 2005.

Si desea información adicional, la encontrará en el sitio web de información de salud para el consumidor de Aetna, Aetna IntelliHealth®, en <http://www.intelihealth.com/IH/ihIH/WSIH/W000/20813/30919/289002.html?d=dmContent>.

Este mensaje sólo tiene propósitos informativos, no constituye consejo médico, y no pretende sustituir la atención médica apropiada que brinda un médico.

Aetna es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios proporcionados por una o más de las compañías subsidiarias del grupo Aetna. Entre las compañías Aetna que ofrecen, aseguran o administran cobertura de beneficios se incluyen: Aetna Health Inc., Aetna Health of California Inc., Aetna Health of the Carolinas Inc., Aetna Health of Illinois Inc., Aetna Health Insurance Company of New York, Corporate Health Insurance Company y/o Aetna Life Insurance Company.

en manejo del estrés opinan que para reducir realmente el estrés se requiere más habilidad y disciplina que para sentarse frente al televisor. Por ejemplo, participar en un régimen de ejercicios diarios, expresar las emociones, tener mayor contacto social, realizar ejercicios de relajación y mantener una dieta saludable.

Es posible que ninguno de estos métodos elimine completamente el estrés, pero la disminución de éste puede ayudarlo a equilibrar el estrés con experiencias más positivas, y así mantener una mente y un cuerpo saludables.

Las investigaciones indican que manejar el estrés no sólo hace que su vida sea más agradable; también puede ayudarlo a prolongarla.

Cómo determinar sus factores personales de estrés

Por más obvio que parezca, detenerse a pensar en aquello que le produce estrés puede contribuir a sobrellevarlo, por distintas razones:

- En primer lugar, descubrir las raíces de su estrés le proporciona la información necesaria para evitar la situación estresante, si eso es lo que usted quiere (y puede) hacer.

- En segundo lugar, conocer el origen de sus sentimientos le permite controlarlos mejor, y en general esto ayuda a disminuir el estrés.
- Por último, el hecho de reconocer que la causa de su comportamiento es el estrés, y no alguna otra, puede reducir su ansiedad acerca de dicho comportamiento.

Para identificar el origen de su estrés y la gravedad del mismo, consulte la página The Stress Scale.

Visite su sitio web personal de autoservicio para suscriptores

Su sitio seguro para suscriptores en Internet, Aetna Navigator™, está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Utilícelo para realizar transacciones comunes relacionadas con sus planes médicos, dentales, medicamentos con receta o planes de cuentas flexibles de gastos (FSA) de Aetna. Puede enviar mensajes en línea a Servicio al Cliente de Aetna, y tener acceso a información de reclamaciones, cobertura e información general de salud, así como a herramientas de apoyo para la toma de decisiones. Regístrese e ingrese a Aetna Navigator en www.aetna.com.