

# Reducir el estrés para sentirse mejor

El estrés es la forma en que el cuerpo y la mente reaccionan al cambio. Sin embargo, el estrés constante puede tener un efecto negativo en la salud. En lugar de permitir que el estrés tome el control, intente replantear sus pensamientos.

Concéntrese en las cosas positivas, que pueden estimular su mente y su cuerpo. Con el tiempo, podrá lidiar de una mejor manera con los altibajos de la vida.



## 6 consejos para reducir el estrés



### 1. Practique la gratitud

Ser agradecido ayuda a replantear los pensamientos. Comience un diario de gratitud y anote aquello por lo que está agradecido, como familiares y amigos.



### 2. Dedíquese tiempo

Haga espacio en su calendario para las actividades que disfruta. Pruebe leer, pintar o escuchar su música favorita.



### 3. Duerma lo suficiente

Un sueño reparador le ayuda a mantenerse saludable y enfocado durante el día. Intente dormir entre 7 y 9 horas todas las noches.



### 4. Practique la atención plena

La atención plena puede ayudarle a aliviar el estrés y a relajarse durante la noche. Concéntrese solo en el presente y respire lenta y profundamente.



### 5. Coma alimentos saludables

Nutra su mente con alimentos frescos y naturales. Una dieta equilibrada le ayuda a concentrarse y a tener más energía durante todo el día.



### 6. Hágase el tiempo para moverse

La actividad física mejora el ánimo y la autoestima. También es saludable para el corazón y el cerebro, e incluso le ayuda a dormir mejor.



### ¿YA LO SABÍA?

#### La risa es una forma de aliviar el estrés.

Reírse mucho tiene grandes efectos a corto plazo. De hecho, cuando se ríe se inician cambios físicos en su cuerpo. También puede mejorar el sistema inmunitario y aliviar el dolor.\*



Para acceder a descargos de responsabilidad legales, escanee el código QR o visite [Aetna/Disclaimers](https://aetna.com/disclaimers).

\*PARA LA NOTA SOBRE LA RISA: Mayo Clinic. [Stress relief from laughter? It's no joke](#) (¿La risa alivia el estrés? No es una broma). 22 de septiembre de 2023. Fecha de consulta: 26 de marzo de 2024.

**Aetna® es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna).**

[Aetna.com](https://aetna.com)

©2024 Aetna Inc.  
3018470-01-01 (4/24)

