



Abril ha llegado, y con él, el Mes de la **Concienciación sobre el Estrés**—¡una oportunidad perfecta para hacer una pausa y repensar cómo manejamos las presiones de la vida! El estrés es algo que todos enfrentamos, pero ¿sabías que **el estrés crónico** puede tener un impacto significativo en tu salud?

Al conmemorar el Mes de la Concienciación sobre el Estrés, es un buen momento para reflexionar sobre cómo el estrés nos afecta y explorar maneras de gestionarlo.

Los Peligros Ocultos del Estrés

El estrés no es solo una sensación de estar abrumado. Cuando no se maneja, el estrés puede provocar problemas de salud graves, como:



Enfermedades del Corazón

El estrés crónico puede aumentar el riesgo de enfermedades del corazón al elevar la presión arterial y contribuir a la inflamación en el cuerpo.

Salud Mental

El estrés prolongado está relacionado con la ansiedad, la depresión y el agotamiento.



Trastornos del Sueño

El estrés puede provocar dificultades para dormir, lo que contribuye a la fatiga y a la mala concentración.

Sistema Inmunológico Deteriorado

El estrés a largo plazo puede afectar el funcionamiento del sistema inmunológico, lo que te hace más susceptible a enfermedades.



Problemas Digestivos

El estrés puede provocar problemas estomacales como indigestión, hinchazón e incluso afecciones más graves como el síndrome del intestino irritable (SII).

Cómo Manejar el Estrés

La buena noticia es que existen pasos prácticos que puedes tomar para reducir el estrés y proteger tu salud. Aquí tienes algunas estrategias simples:

Ejercicio Regularmente

La actividad física ayuda a reducir las hormonas del estrés y estimula la producción de endorfinas, los impulsores naturales del estado de ánimo de tu cuerpo.

Practica la Atención Plena

La meditación, la respiración profunda y los ejercicios de atención plena pueden ayudar a calmar la mente y reducir la ansiedad.

Prioriza el Sueño

Apunta a dormir entre 7 y 9 horas de sueño reparador cada noche para permitir que tu cuerpo se recupere y se rejuvenezca.

Conéctate con Otros

Pasa tiempo con tus seres queridos o habla con un amigo o terapeuta de confianza. Las conexiones sociales son clave para manejar el estrés.

Establece Límites

Aprende a decir "no" cuando te sientas abrumado y gestiona tu carga de trabajo para evitar el agotamiento.

Recuerda, No Estás Solo/a

Es importante reconocer cuando el estrés se vuelve inmanejable y buscar ayuda. Ya sea a través de cambios en el estilo de vida o apoyo profesional, tomar medidas para abordar el estrés puede mejorar tu bienestar general.

Hagamos de nuestra salud una prioridad. Tómate un momento hoy para hacer una autoevaluación y considerar formas en las que puedas manejar mejor el estrés en el futuro.

Para más recursos sobre la gestión del estrés o si necesitas apoyo, ¡no dudes en ponerte en contacto con nosotros!

¿Quieres más consejos personalizados? Agenda una visita con nosotros para hablar sobre tus objetivos de salud cardiovascular. Juntos, podemos crear un plan que sea perfecto para ti.



¡Programa una visita en persona o virtual con su clínica local!

COLUSA

412 4th St.
Colusa, CA 95932
(707) 732-8679

[Programar cita](#)

CHICO

1074 East Ave. Suite Q
Chico, CA 95926
(707) 732-8679

[Programar cita](#)

SALINAS

333 Abbott St. Suite A
Salinas, CA 93901
(831) 206-1201

[Programar cita](#)

SANTA MARIA

2605 S. Miller St. #100
Santa Maria, CA 93455
(805) 888-7019

[Programar cita](#)

VISITAS VIRTUALES



[Programar cita](#)

VISALIA

315 S. Johnson St.
Visalia, CA 93291
(559) 713-0422

[Programar cita](#)



TURLOCK

1080 Delbon Ave, Turlock, CA 95382

(209) 633-7402

[Programar cita](#)

PROPORCIONADO POR:



Elite Corporate Medical Services, Inc.

319 N. Church St. Visalia, CA 93291

Teléfono: (559) 733-7772

www.elitecorpmed.com

Otros servicios disponibles para ti ¡GRATIS!



WEIGHT & HEALTH CLINIC

Provided by: Elite Medical

[Ver nuestro programa](#)

Coaching de bienestar y manejo de condiciones crónicas

Citas disponibles en persona, por teléfono o videollamada.

Llámanos para obtener más información sobre los servicios que ofrecemos.

559-5 HEALTH (559-543-2584)

El contenido no pretende sustituir el consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Consulte siempre a su médico si tiene alguna duda sobre su estado de salud. Nunca desestime el consejo médico profesional ni se demore en buscarlo por algo que haya leído en este mensaje.