

No estrese al estrés

¿Sabía usted que?

Todos nos sentimos tristes de vez en cuando. Sin embargo, cuando la tristeza dura dos semanas o más, podría tratarse de depresión clínica, una enfermedad persistente y discapacitante que afecta a millones de personas en los Estados Unidos. Los síntomas de depresión clínica incluyen:

- Tristeza
- Pérdida del placer o interés en las actividades que antes disfrutaba
- Sentimientos de impotencia y desesperanza
- Dormir demasiado o tener problemas para dormir
- Dificultad para concentrarse
- Pensamientos de suicidio o muerte

La depresión con frecuencia puede tratarse satisfactoriamente con una combinación de medicamentos antidepresivos y asesoramiento. De manera que si usted piensa que padece de depresión, visite hoy a su médico.



Está bien, es posible que nunca podamos eliminar completamente el estrés de nuestras vidas, pero hay formas para minimizarlo y hacerlo menos -- digamos, menos estresante. Una forma es controlar mejor su tiempo para no estar abrumado, retrasado o tratando de llegar. Las siguientes son cuatro formas en las que usted puede controlar mejor su tiempo y eliminar el estrés de su día:

Lleve un diario del tiempo

Es difícil tomar decisiones inteligentes acerca de usar su tiempo con más eficiencia si no sabe lo que está haciendo con su tiempo ahora.

Aprenda a decir "no"

Una vez que ha reservado tiempo para actividades importantes, aunque con frecuencia no programadas, cumpla solamente con aquellas cosas que son importantes para usted, o para su familia, amigos y salud. Una vez que sepa exactamente lo que tiene tiempo de hacer, dejar de lado aquello que no se ajuste a sus prioridades será más fácil.

Haga una lista de cosas para hacer, en base a sus horarios

Las listas siempre son útiles y agregar cuánto tiempo le llevará cada tarea le

ayudará a dar prioridad a cómo emprende las tareas. Cuando establezca un orden de prioridades en las tareas naturalmente se centrará en aquellas que puede hacer de inmediato.

No sea perfeccionista

Establezca metas racionales. Está bien que se esfuerce por hacer lo mejor, pero es contraproducente intentar ser el mejor. Establecer expectativas inalcanzables para usted mismo simplemente le agrega estrés a su vida.

Fuente: WebMD®

¿Sabía usted que?

Ahora los miembros de CIGNA HealthCare tienen muchas más elecciones en la red de su proveedor -- a través de las clínicas Convenience Care de CIGNA ubicadas en todo el país. Ubicadas en comercios minoristas, con horarios que se ajustan a su agenda ocupada -- las clínicas generalmente están abiertas los siete días de la semana con horarios nocturnos durante los fines de semana. Y la atención profesional que brindan los equipos de atención médica de la clínica está cubierta por CIGNA HealthCare al igual que otros servicios que usted recibe de un proveedor de atención médica de CIGNA. Para más información o para verificar si hay una Convenience Care Clinic cercana, visite el Directorio de proveedores de CIGNA en myCIGNA.com o llame al número gratuito que figura en su tarjeta de identificación de CIGNA HealthCare.



¿Puede reconocer un problema con el alcohol?

Como el cáncer o las enfermedades cardíacas, el alcoholismo es una enfermedad crónica con sus propios síntomas y causas. La enfermedad es progresiva y puede ser fatal si no es tratada. Efectivamente, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades tienen al abuso de alcohol en su lista como la tercera causa prevenible de muerte en los Estados Unidos.

De acuerdo al Consejo Nacional sobre Alcoholismo y Dependencia de Drogas (NCADD, por sus siglas en inglés), usted puede tener un problema con el alcohol si:

- Ha tenido problemas en el trabajo, con la ley o con su familia porque bebe.
- Busca un momento en el día en el cual pueda empezar a beber.
- Se preocupa si no encuentra alcohol cuando lo quiere.
- Periódicamente intenta beber menos o dejar de hacerlo.

- A veces bebe por la mañana para calmar sus nervios o liberarse de una resaca.
- Experimenta síntomas de abstinencia (como náuseas, sudor, inestabilidad y ansiedad) si deja de beber.
- Amigos, miembros de la familia y/u otros han conversado con usted acerca de su hábito de beber.

Si usted piensa que puede tener un problema con el alcohol, pida ayuda y apoyo. Diríjase a recursos como su Médico de Atención Primaria, el Programa de asistencia a empleados o la oficina local de Alcohólicos Anónimos. También puede comunicarse al número gratuito del NCADD, 800.NCA.CALL (800.622.2255) o visitar el sitio Web de la organización www.ncadd.org.

Fuente: CIGNA HealthCare Well-Being (Bienestar con CIGNA HealthCare)



¿Sabía usted que?

Si está tratando de controlar mejor su tiempo y estrés, la próxima vez que necesite ver a su médico, visite cigna.com para consultar las pautas sobre nuestra disponibilidad de citas. Estas pautas pueden ayudarle a saber cuánta demora puede haber para una cita, según el tipo de atención que necesite.

La ayuda está a una llamada por teléfono

No siempre puede predecir cuándo necesitará ayuda con su salud. Podría ocurrir en medio de la noche o mientras está lejos en vacaciones. Y no siempre puede saber lo que necesitará. Podría tratarse de una visita a la sala de emergencias o simplemente un asesoramiento útil. Pero de una cosa puede estar seguro – la línea 24-Hour Health Information LineSM (línea de información sobre salud atendida las 24 horas) de CIGNA estará allí cuando la necesite.

Como miembro de CIGNA HealthCare, puede confiar en la línea de información sobre salud atendida las 24 horas de CIGNA HealthCare para asistencia y tranquilidad durante el día o la noche, cuando está en su hogar o lejos de él. Simplemente llame al 1.800.CIGNA24 y hable en persona con un enfermero titulado para recibir atención e información personalizada. O escuche su opción entre cientos de temas útiles de

salud y estado físico en nuestra biblioteca de audio. Lo único que necesita es un número sin cargo.

Recuerde la Línea de información sobre la salud atendida las 24 horas cuando tenga preguntas de salud, sin importar el tema. ¡Obtener la ayuda que necesita está a sólo una llamada por teléfono de distancia!

"CIGNA" y "CIGNA HealthCare" se refieren a las distintas subsidiarias operativas de CIGNA Corporation. Los productos y servicios son brindados por estas empresas subsidiarias y no por CIGNA Corporation. Estas subsidiarias operativas incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Tel-Drug, Inc., y sus afiliadas, CIGNA Behavioral Health, Inc., Intracorp, y compañías de HMO o de servicios subsidiarias de CIGNA Health Corporation y CIGNA Dental Health, Inc. En Arizona, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of Arizona, Inc. En California, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of California, Inc. En Connecticut, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of Connecticut, Inc. En Virginia, los planes HMO son provistos por CIGNA HealthCare Mid-Atlantic, Inc. En North Carolina, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of North Carolina, Inc. Todos los demás planes médicos en estos estados están asegurados o son administrados por Connecticut General Life Insurance Company.

© 2007 CIGNA.