

Cómo el estrés afecta a su salud

¿Sabía usted que?

Si usted se despierta cada mañana e inmediatamente se apresura, ya ha asentado las bases de un día estresante. Proveerse de tiempo para el ejercicio o para una meditación tranquila antes de trabajar puede reducir el aumento del estrés durante el día. Otros aliviadores del estrés efectivos incluyen:

- Dormir las horas adecuadas.
- Consumir menos cafeína.
- Realizar técnicas de relajación, incluyendo visualizaciones positivas y meditación.
- Tomarse "descansos del estrés" durante el día, como pequeñas caminatas o la lectura de mensajes/afirmaciones inspiradoras.
- Comer correctamente, incluyendo comidas con alto contenido de vitamina C para estimular el sistema inmunológico.



El estrés es la reacción del cuerpo ante cualquier cambio que requiera un ajuste o respuesta física, mental o emocional. El estrés es una parte normal de la vida. Muchos eventos que le ocurren o que suceden a su alrededor – y muchas cosas que usted se hace a usted mismo – provocan estrés en su cuerpo. Algunos tipos de estrés pueden ser buenos. Le mantienen alerta, motivado y preparado para evitar el peligro. Pero demasiado estrés puede enfermarle. Y un estrés implacable puede transformarse en angustia.

La angustia – una reacción de estrés negativa – puede alterar el balance o equilibrio interno del cuerpo, provocando síntomas físicos como dolores de cabeza, trastornos estomacales, presión arterial alta, dolor de pecho, disfunciones sexuales y problemas para dormir. Los problemas emocionales también pueden ser resultado de la angustia. Estos problemas incluyen depresión, ataques de pánico y otras formas de ansiedad y preocupación. El estrés está vinculado a seis de las principales causas de muerte: enfermedades cardíacas, cáncer,

afecciones pulmonares, accidentes, cirrosis hepática y suicidio.

El estrés también se vuelve dañino cuando las personas se involucran en el uso compulsivo de sustancias o conductas para tratar de aliviar su estrés. Estas sustancias o conductas pueden incluir alimentos, alcohol, tabaco, drogas, juego, sexo, hacer compras e Internet. En lugar de aliviar el estrés y devolver al cuerpo su estado de relajación, estas sustancias y conductas compulsivas tienden a mantener el cuerpo en un estado de estrés que causa más problemas. La persona que sufre de angustia queda atrapada en un círculo vicioso.

¿Cómo puedo aliviar el estrés?

Las mejores formas de aliviar el estrés son diferentes para cada persona. Intente algunas de estas ideas para ver si alguna es adecuada para usted:

Realice ejercicio. El ejercicio regular es una de las mejores maneras de controlar el estrés. Caminar es una buena forma de comenzar. Aprenda formas de relajar su cuerpo – intente con ejercicios respiratorios, de

relajación muscular, masajes, aromaterapia, yoga o ejercicios de relajación como tai chi y chi kung.

Practique "estar en el momento."

Pruebe con meditación, los ejercicios de visualización o la auto-hipnosis. Escuche música relajante e intente buscar el humor – la risa realmente puede ser el mejor medicamento.

Lleve un "diario del estrés." Consiga un anotador y escriba cuando algo le haga sentir estrés. Luego escriba cómo reaccionó y qué hizo para controlar el estrés. Mantener un diario del estrés puede ayudarle a descubrir qué le está provocando estrés y cuánto estrés siente. Luego puede tomar medidas para reducir el estrés y controlarlo mejor.

Pida ayuda. A veces el estrés es demasiado para controlarlo usted solo. Puede ser de ayuda hablar con un amigo o miembro de la familia, pero también puede ser necesario que visite a un consejero.

Fuente: WebMD®

Vaya a myCIGNA.com para Hechos y Guía

¿Sabía usted que CIGNA puede ayudarle a encontrar formas simples y efectivas para ayudarle a controlar su salud y a obtener una atención médica adecuada y efectiva? ¿Sabía además que hemos colocado toda esta información en un lugar conveniente?

Tómese un tiempo para conocer las herramientas y recursos de myCIGNA.com. Le ayudará a hacer elecciones de atención médica más reflexivas y a sentirse bien con las decisiones que tome.

Déjenos ayudarle...

- **Si necesita internarse para una cirugía,** visite myCIGNA.com para conocer la clasificación de los hospitales según la cantidad de procedimientos

continúa >

que realizan, el tiempo promedio de internación de los pacientes y los costos.

- **Si necesita ayuda para perder peso**, visite Healthwise® para encontrar artículos sobre ejercicios, nutrición y control del peso. Y aprenda como aprovechar los descuentos de Healthy Rewards®* en la membresía del gimnasio y en programas de control del peso.

- **Si desea dejar de fumar**, visite Healthy Rewards® para conocer los descuentos en los programas para dejar de fumar que le ayudarán a alcanzar su objetivo.
- **Si desea comprender mejor los medicamentos y costos**, visite DrugCompare™ para conocer las características de más de 200 medicamentos de uso común. También puede usar myCIGNA

para comparar los costos de los medicamentos que requieren receta médica en farmacias del área.

Este sólo es el comienzo. Conozca mejor myCIGNA.com y verifique de qué manera sus programas y herramientas pueden ayudar a guiarle a usted y a su familia hacia una salud mejor.

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

Cómo mantener su corazón sano

¿Sabía que las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte de los estadounidenses adultos? Pero también hay buenas noticias. Según la American Heart Association® (Asociación estadounidense del corazón, AHA, por sus siglas en inglés), el porcentaje de muertes por enfermedades cardíacas está disminuyendo porque ahora muchas personas le prestan más atención al cuidado de su corazón. Conocer las causas y factores de riesgo de las enfermedades cardíacas le puede ayudar a prevenirlas y mantener su corazón sano.



Conozca su riesgo

Hay varios factores que pueden aumentar su riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

- ¿Es mayor de 65 años?
- ¿Tiene antecedentes familiares de enfermedades cardíacas?
- ¿Fuma?
- ¿Es su nivel de colesterol total superior a 240?
- ¿Es su presión arterial superior a 140/90?
- ¿Realiza ejercicio menos de 30 minutos por día la mayoría de los días de la semana?
- ¿Está excedido de peso?

Si respondió sí al menos a dos de estas preguntas, puede tener un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.

Entonces disminuya su riesgo

A pesar de que no puede cambiar su edad o antecedentes familiares, puede controlar muchos de los factores de riesgo. La AHA sugiere seguir los siguientes pasos para ayudar a mantener el corazón fuerte y saludable:

Deje de fumar. Según la AHA, si usted fuma, su riesgo de sufrir un ataque cardíaco se duplica. Y si tiene un ataque cardíaco, el fumar

aumenta el riesgo de que sea mortal. Hable con su médico sobre cómo convertirse en un no fumador.

Vigile su dieta. Algunos cambios simples en su dieta pueden disminuir en forma significativa su riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Intente seguir una dieta baja en grasas y colesterol con muchas frutas, verduras y alimentos con granos integrales. Comer estos alimentos puede ayudar a disminuir su presión arterial y niveles de colesterol y ayudarle a mantener un peso saludable.

Póngase en movimiento. El ejercicio realizado en forma regular fortalece el corazón, mejora la circulación y, junto con la dieta, ayuda a mantener un peso saludable. La AHA recomienda que un adulto saludable realice entre 30 y 60 minutos de ejercicio aeróbico, como correr, nadar o caminar, la mayoría de los días de la semana. Consulte con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

Visite a su médico. Su médico puede identificar síntomas precoces de enfermedades del corazón con ciertos exámenes y análisis. Vea a su médico regularmente para que le ayude a controlar el riesgo.

*Healthy Rewards® es un programa de descuentos. Algunos de los programas Healthy Rewards no están disponibles en todos los estados. Si su plan CIGNA HealthCare incluye la cobertura de alguno de estos servicios, este programa es adicional y no sustituye su plan. Los programas Healthy Rewards (recompensas saludables) son separados de sus beneficios médicos. **Un programa de descuento NO es un seguro y el miembro debe pagar la totalidad del cargo con descuento.**

“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.

