Permanezca en sintonía

Mejore su salud mental y emocional

Ansiedad: todos lidiamos con ella de vez en cuando. Puede generar nerviosismo, preocupación o malestar estomacal. Con el paso del tiempo, sentirse de ese modo puede afectar su salud y su bienestar. ¿Quiere escuchar algo positivo al respecto? Existen algunas medidas que puede tomar para intentar manejarla.

¿Cómo puede manifestarse la ansiedad?[1]

- Aceleración cardíaca.
- Temblor en las manos.
- Sequedad en la boca.
- Sudoración en las
- palmas de las manos.
- Malestar estomacal.

Hable con su médico sobre las formas más convenientes para usted de controlar la ansiedad.

"Aetna" es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios ofrecidos por una o más de las compañías del grupo Aetna, entre las que se inclu yen Aetna Life Insurance Company y sus filiales (denominadas " Aetna").

La información proporcionada por los programas de salud y bienestar de Aetna® es de referencia general. No está destinada a reemplazar el cuidado o el consejo de su médico u otro profesional de salud. Si tiene necesidades específicas de cuidado de salud o quiere información médica más completa, consulte a su médico u otro proveedor del cuidado de la salud. Consulte **Aetna.com** para obtener más información sobre los planes de Aetna.

Cuídese

Si la ansiedad interfiere en su vida diaria, es posible que deba buscar ayuda.

CONTRÓLESE

Pregúntese si las preocupaciones le producen lo siguiente:

- Obstaculizan su rutina diaria.
- Le impiden alcanzar sus objetivos.
- Hacen que se sienta abrumado.

Visite **Aetna.com/individuals-families/mental-emotional-health/anxiety-check.html** para responder una breve encuesta sobre su salud emocional.

TRÁTESE EN EL HOGAR

Ciertos comportamientos y cambios en el estilo de vida pueden ayudar a liberar la ansiedad, entre ellos, los siguientes:

- Evite la cafeína y el cigarrillo.
- Entable vínculos sociales sólidos.
- Descanse el tiempo suficiente.
- Haga ejercicio y medite.
- Ponga en práctica la gratitud y el pensamiento positivo.

En caso de ser necesario, su médico puede recomendar otras opciones de tratamiento, como asesoramiento, terapia y medicamentos con receta médica.

[1] 1 Healthwise. Anxiety. 26 de junio de 2019. Disponible en **https://www.healthwise.net/aetna/Content/StdDocument.aspx?DOCHWID=anxty**. Fecha de consulta: 22 de septiembre de 2020.

45.03.925.1 (5/21)

aetna®