

# Cómo controlar el estrés



## ¿Qué es el estrés?

Todos experimentamos estrés. Existen muchas causas de estrés, lo que incluye el trabajo, los problemas familiares, los problemas financieros, las enfermedades crónicas, el dolor o una discapacidad.

Si usted está experimentando mucho estrés, puede desarrollar problemas de salud y de comportamiento, como dolores de cabeza y otros dolores físicos, cambios drásticos en el peso, abuso de alcohol o de drogas, mal humor o ansiedad y ataques de pánico.



## Consejos para controlar el estrés

El primer paso para controlar el estrés es reconocer las causas y los síntomas. Estos son algunos consejos útiles para controlar el estrés:

- ✓ Hable con su médico
- ✓ Cuente hasta 10 antes de hablar o reaccionar
- ✓ Evite las drogas y el alcohol
- ✓ Haga ejercicio o realice alguna actividad
- ✓ Practique una respiración profunda o meditación
- ✓ Comparta sus sentimientos con alguien de confianza<sup>1</sup>
- ✓ Busque la ayuda de un asesor (consulte el reverso)

## Cuando el estrés genera depresión

El estrés a largo plazo puede generar depresión, que es un trastorno emocional que afecta su forma de sentir, pensar y manejar las actividades diarias. Existe ayuda disponible.

**El primer paso para obtener el tratamiento adecuado es visitar a su médico. Mientras más rápido busque tratamiento, mejores serán los resultados.**

Su médico conversará con usted acerca de sus síntomas y le dirá si se trata de estrés excesivo, depresión o alguna otra afección. Una vez que se le haya dado un diagnóstico de depresión, usted y su médico podrán analizar las opciones de tratamiento, incluso los medicamentos y la psicoterapia.<sup>2</sup>

## Si usted o alguien que conoce tiene una crisis, busque ayuda de inmediato.

- Llame al 911.
- Vaya a la sala de emergencias más cercana.
- Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio durante las 24 horas del día al 1-800-273-8255 (TTY 1-800-799-4889).

### Fuentes:

1. American Heart Association, "3 Tips to Manage Stress," American Heart Association, last modified June 7, 2017, <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/stress-management/3-tips-to-manage-stress>.
2. National Institute of Mental Health, "Depression Basics," last modified 2016, <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression/index.shtml>.



Pennsylvania's Children's  
Health Insurance Program  
Cubrimos a todos los niños.



Health Partners Plans

## Existe ayuda disponible

Los siguientes servicios de salud conductual están disponibles para usted.

### Miembros de Health Partners (Medicaid)

#### Condado de Philadelphia

Community Behavioral Health  
1-888-545-2600

#### Condado de Bucks

Magellan  
1-877-769-9784

#### Condado de Chester

Community Care Behavioral Health  
1-866-622-4228

#### Condado de Delaware

Magellan  
1-888-207-2911

#### Condado de Montgomery

Magellan  
1-877-769-9782

### Miembros de Health Partners Medicare

Magellan  
1-800-424-3705

### Miembros de KidzPartners (CHIP)

Magellan  
1-800-424-3702

Servicios para Miembros está disponible para ayudarle las 24 horas del día, los siete días de la semana, llamando al **1-888-477-9800** (TTY/PA RELAY 711).

## HPPlans.com



Health Partners Medicare es un plan HMO que tiene contratos con los programas de Medicaid del estado de Pennsylvania y Medicare. La inscripción en Health Partners Medicare depende de la renovación del contrato.

Health Partners (Medicaid), Health Partners Medicare y KidzPartners cumplen con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discriminan por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, religión, ascendencia, sexo, identidad o expresión sexual ni orientación sexual.

**ATTENTION:** If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-888-477-9800 (TTY/PA RELAY: 711).

