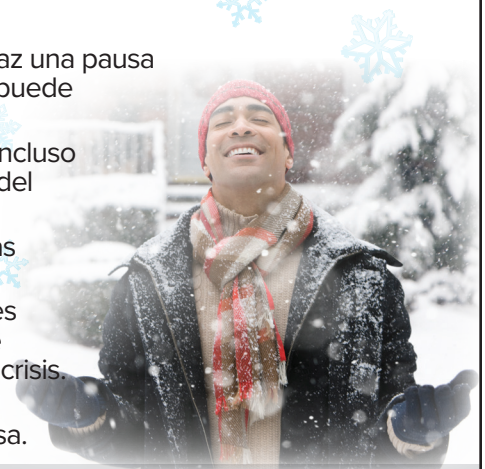


Tome un Descanso (Respiro)

Existe una comprensión cada vez mayor de que la salud está influenciada por factores que van más allá del individuo. Los comportamientos que contribuyen a la salud pueden verse facilitados u obstaculizados por las condiciones de la sociedad determinadas por la distribución del dinero, el poder y los recursos. Estas condiciones se denominan determinantes sociales de la salud (SDoH). Pueden crear desigualdades de modo que algunas personas no estén tan bien equipadas como otras para alcanzar su potencial de salud óptimo.

En Bellin Health, nos damos cuenta de que controlar el estrés puede ser un factor determinante social de la salud y estamos conectando a nuestros pacientes con recursos para ayudarlos a lograr una salud óptima. Además, aquí tienes algunas ideas para acabar con el estrés en el momento:

1. **SER ACTIVO.** Dar una vuelta a la manzana, sube y baja las escaleras o haz una pausa para bailar. Moverse aumenta las endorfinas y el flujo sanguíneo, lo que puede ayudarnos a combatir el estrés.
2. **TÓMASE UN DESCANSO PARA RESPIRAR.** Respirar profundamente o incluso simplemente concentrarse en la respiración puede restablecer la calma del sistema nervioso.
3. **MUESTRA GRATITUD.** Cuando la vida te deprima, escribe 3 cosas por las que estés agradecido. Tu actitud mejorará instantáneamente.
4. **COMPRUEBALO CONTIGO MISMO.** Cuando la vida se vuelve caótica, es importante evaluar cómo se siente. Si se siente deprimido, comuníquese con un amigo, colega o busque apoyo en una línea directa o servicio de crisis.
5. **IREÍR!** Nada relaja más el ánimo que reír. Busca en Google un chiste o encuentra un TikTok divertido y reduce esa sensación de estrés con la risa.



RECURSOS DE LA COMUNIDAD

Bellin Health se compromete a conectarlo con recursos gratuitos para ayudarle a controlar el estrés.

APRENDA sobre la atención plena, una estrategia exitosa para combatir el estrés, y para participar en un curso de atención plena en línea, visite <https://palousemindfulness.com>.

MEJORA tu vida y disminuye el estrés. Para obtener más información o conectarse con un especialista del Centro de recursos de Well Badger, llame al **800.642.7837**, envíe un mensaje de texto al **608.360.9328** o envíe un correo electrónico a help@wellbadger.org.

ÚNASE A nuestras nuevas sesiones mensuales **de coaching grupal** diseñadas para ampliar el contenido de salud y bienestar y cómo personalizarlo en su vida; comuníquese con wellnessconsultant@bellin.org.

PÓNGASE EN CONTACTO CON nuestro equipo de medicina del estilo de vida de Bellin Health en lifestylemedicineteam@bellin.org para obtener más recursos comunitarios, apoyo y próximos pasos.

ESCÚCHALO AHORA en  Podcast de Apple o  Spotify

ESCUCHA AHORA



Soluciones de la vida real para desafíos comunes de salud y bienestar.

Busque "Receta de por vida"



Consejos reales para personas reales para apoyar su salud mental.

Buscar "Momentos de salud mental"



REGÍSTRESE para recibir más recursos e invitaciones a eventos especiales, vaya a bellin.org/lifesaver y haga clic en el ícono "Nuevo usuario, comienza aquí."

bellinhealth



**Lifesaver
Wellbeing
Series**