



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.

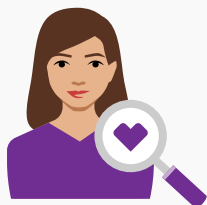
¿Cómo puede manifestarse la ansiedad?¹

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

¹Healthwise. 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.

Cúidese

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](https://www.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.

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 incluyen 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](https://www.aetna.com) para obtener más información sobre los planes de Aetna.