



American Heart Association.

Healthy for Good™



¿ESTRESADO? NO ESTÁS SOLO

Incluso antes de la pandemia de coronavirus, los estadounidenses se encontraban entre las poblaciones más estresadas del mundo. Pero en una encuesta de 2020, aproximadamente 1 de cada 5 adultos estadounidenses, incluido el 19 % de los millennials (de 24 a 41 años) y el 34 % de los adultos más jóvenes, dijo que su salud mental era peor que el año anterior.

El estrés puede alimentar comportamientos poco saludables, tales como:

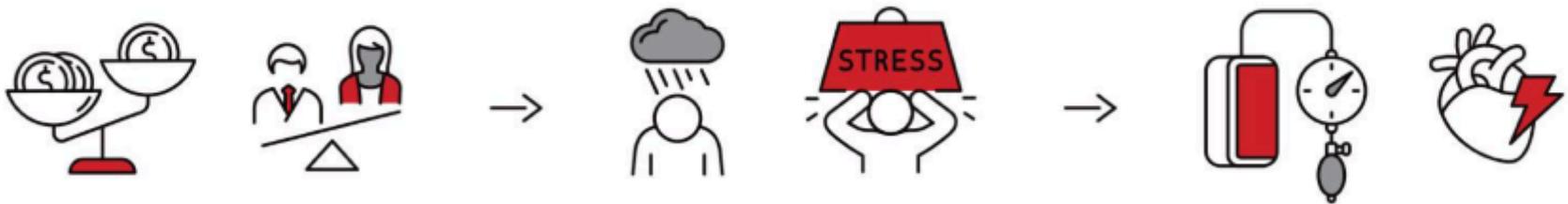
- Fumar
- Comer en exceso
- La inactividad física

A largo plazo, el estrés crónico puede contribuir a los factores de riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, entre ellos:

- Hipertensión
- Diabetes
- Inflamación y acumulación de placa en las arterias
- Depresión y ansiedad

ESTRESORES ÚNICOS Las personas de color

pueden enfrentar un mayor riesgo de presión arterial alta, enfermedades cardíacas y malos resultados para las afecciones cardíacas debido al estrés, la depresión y la ansiedad relacionados con la desigualdad social y económica, la discriminación y otros factores sociales.



PUEDES SENTIRTE MEJOR

Pruebe diferentes técnicas para manejar el estrés diario, incluido el estrés relacionado con la pandemia por quedarse en casa. Desarrolle resiliencia con hábitos saludables como dejar de fumar, dormir lo suficiente y comer alimentos nutritivos. Pruebe prácticas de atención plena como la meditación y la gratitud.

Concentrarse en:

Actividad física

No fumar

Practicando la atención plena

Comer más saludable

Mejor calidad de sueño

La American Heart Association tiene herramientas para ayudar. Obtenga más información aquí: heart.org/BeWell.