



American Heart Association®

Healthy for Good™

# COMBATIR EL ESTRÉS CON HÁBITOS SALUDABLES

## 1. **Tómese su tiempo.**

Planifique con antelación y deje tiempo suficiente para hacer las cosas más importantes sin tener que apresurarse.

## 2. **Duerma más.**

Intente dormir de siete a nueve horas cada noche. Para combatir el insomnio, agregue actividades y conciencia plena a su rutina.

## 3. **Deje las preocupaciones.**

El mundo no se acabará si no puede lidiar con todo. Tómese un descanso y simplemente respire.

## 4. **Ríase.**

La risa nos hace sentir bien. No tenga miedo de reír a carcajadas, incluso si está sola.

## 5. **Conéctese.**

Una dosis diaria de amistad es una excelente medicina. Tómese el tiempo de llamar a amigos o familiares para ponerse al día.

## 6. **Organícese.**

Utilice listas de “cosas por hacer”, para que lo ayuden a enfocarse en las tareas más importantes, y aborde los grandes proyectos de un paso a la vez.

## 7. **Practique acciones comunitarias.**

Ofrezca su tiempo como voluntaria o dedique tiempo a ayudar a sus amigos. Ayudar a otros lo ayuda a usted.

## 8. **Manténgase activa todos los días.**

El ejercicio puede aliviar la tensión mental y física. Encuentre algo que le parezca divertido y persevere en ello.

## 9. **Deje los malos hábitos.**

El exceso de alcohol, tabaco o cafeína puede aumentar la presión arterial. Reduzca el consumo o déjelo para reducir la ansiedad.

## 10. **Prefiera las cosas que puede cambiar.**

Deje tiempo para aprender una nueva habilidad, trabajar para alcanzar una meta o para expresar amor y prestar ayuda a otros.

Obtenga más información en  
[heart.org/HealthyForGood](https://heart.org/HealthyForGood)