



Maneras simples de tratarse bien

El cuidado personal es bueno para la mente, el cuerpo y el espíritu, en especial, ahora durante la pandemia de COVID-19. Ha sido un año difícil, pero aquí le ofrecemos algunas medidas sencillas que puede tomar para mejorar su estado de ánimo, vencer el estrés y disfrutar más de la vida.

Haga una pausa

Ya sea que trabaje desde casa o desde una oficina, o que se ocupe de los niños o las tareas del hogar, siempre viene bien hacer una pausa. Tómese un momento para estirar el cuerpo o centrarse en la respiración. Apenas 10 minutos de movimiento con atención plena pueden marcar una gran diferencia.

Duerma bien

La falta de sueño puede afectar la manera en que se siente mental y físicamente. Si tiene problemas para dormir debido a un mayor estrés durante la pandemia, intente limitar el tiempo que pasa frente una pantalla antes de acostarse. Haga cambios que puedan ayudarlo a librarse del estrés del día.

Manténgase conectado

Mantenerse conectado con familiares y amigos, ya sea por teléfono, en línea o en persona, puede hacer maravillas en su bienestar físico y emocional. Hablar por videochat regularmente es una excelente manera de mantenerse en contacto. También puede planificar visitas con las precauciones necesarias para protegerse y proteger a los demás de la COVID-19.

Visite kp.org/menteycuerpo.

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington D. C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101