



# El estrés del asunto



**BlueCross BlueShield of Illinois**

*Experience. Wellness. Everywhere.™*

Una división de Health Care Service Corporation, una compañía mutua de reserva legal, un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

[www.bcbsil.com](http://www.bcbsil.com)

Si se controla mal, el estrés puede contribuir a la fatiga mental, la obesidad, los trastornos psicológicos, el envejecimiento prematuro y los problemas de salud crónicos incluida la hipertensión arterial, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

El estrés aparece, no es algo que se puede eliminar completamente. Sin embargo, puede controlar su estrés al cambiar conductas poco saludables y enfocarse en cambios de estilo de vida positivos.

Ocúpese del estrés del asunto y tome medidas con **Stress FUNdamentals** de Blue Cross and Blue Shield of Illinois. Aprenderá a reconocer los niveles altos de estrés y recibirá consejos, estrategias y herramientas para ayudarlo a reducir y controlar el estrés de manera efectiva.