THE Educator

Información que puede utilizar para **tomar el control** de su salud

Edición 4, 2026

REDUZCA EL ESTRÉS EN ESTA TEMPORADA FESTIVA

La temporada festiva puede ser un momento de alegría, pero también puede traer consigo un estrés adicional y una gran variedad de emociones. Demasiado estrés puede afectar su estado de ánimo, su sueño, sus relaciones y su bienestar general. La buena noticia es que con unos pocos pasos sencillos y conscientes, puede reducir el estrés y sobrellevar mejor las exigencias de esta temporada.



Replantee sus expectativas. Las fiestas no tienen por qué ser perfectas. Priorice lo que realmente importa y descarte las expectativas idealistas.



Aborde cada situación un paso a la vez. Divida las tareas grandes en pasos más pequeños y fáciles de manejar.



Planifique con anticipación. Establezca días específicos para ir de compras, hornear, reunirse con amigos y familiares, y realizar otras actividades.



Dedique tiempo para sí mismo. Tome un momento para descansar, recargar energías y hacer algo que disfrute.



Conozca sus límites. Está bien decir "no". Proteger su tiempo y su energía puede evitar que se sienta abrumado.



No se salga del presupuesto. No intente comprar la felicidad. Haga una donación a una organización benéfica, obsequie regalos hechos en casa u organice un intercambio de regalos en familia.



Mantenga sus hábitos saludables. Controle su estado de salud y priorice el sueño, una alimentación saludable y la actividad física. Está bien disfrutar de un gusto ocasional, pero evite excederse.



Realice actividades que le ayuden a aliviar el estrés. Dedique unos minutos cada día a respirar profundamente, estirarse, dar un paseo o realizar alguna actividad que disfrute.



Reconozca sus sentimientos. Si no puede estar con sus seres queridos o si ha fallecido alguien cercano a usted, tenga presente que es normal sentir tristeza y dolor durante la temporada festiva.



Comuníquese con nosotros. Si se siente solo o aislado, busque grupos comunitarios, religiosos o sociales, o hable con amigos, familiares o algún miembro de su equipo de atención.



Recursos de salud mental

Si siente tristeza o ansiedad persistentes, irritabilidad, desesperanza o problemas para conciliar el sueño, considere buscar ayuda profesional.

Comuníquese con Emotional Support Connection (Conexión para el Apoyo Emocional) al 414-566-6080.

-o bien-

Programe cita a través de Mychart.

Escanee el código QR a continuación para obtener más información.

LA MEMBRESÍA TIENE SUS RECOMPENSAS

Ser miembro activo de TakeControl no solo mejora su salud, sino que también hace que los medicamentos y suministros relacionados con su afección sean más accesibles. Bajo la dirección del Plan de Salud y Bienestar Quad/Graphics, la inscripción en Rx Savings Solutions es necesaria para mantener una membresía activa en el programa TakeControl y calificar para los beneficios de medicamentos recetados. Escanee el código QR para obtener más información.

Comuníquese con el equipo de TakeControl para obtener más información sobre cómo ser un miembro activo.

855-717-4688 | takecontrol@quadmedical.com

QuadMed TakeControl
PROGRAMA DE MANEJO DE AFECCIONES

Escanee el código para acceder hoy mismo al sitio web de TakeControl.

©2026 QuadMed, LLC. Todos los derechos reservados. | En algunos estados, la atención de los pacientes se brinda a través de un consultorio médico propiedad de médicos que tiene un contrato con QuadMed.