

## Estrés, Cortisol y Salud

### ¿Que es cortisol?

El Cortisol es una hormona que ayuda a procesar nuestra comida, el estres, los niveles de azucar en la sangre y la presión arterial. El cortisol impulse la respuesta de lucha o huida de su cuerpo cuando se siente en peligro o estresado. Demasiado estrés sobre nuestro cuerpo puede hacernos pasar por este ciclo una y otra vez, lo que nos lleva a problemas de salud.

### ¿Qué significa eso para mi cuerpo?

Si estamos estresados a menudo nuestro cuerpo puede liberar demasiado cortisol que puede causar aumento de peso, presión arterial alta, ansiedad, depresión, entre otros problemas de salud.



### Como puedo bajar los niveles de cortisol o lidiar con el stress?

Cuidarse es la mejor manera de ayudar a reducir los niveles de cortisol. Programar tiempo para el cuidado personal puede ayudar a tu cuerpo a manejar mejor el estrés y te hace sentir mejor en general. Tómese el tiempo para comer una comida saludable, tenga una rutina establecida para la hora de dormir, haga ejercicio, medite, pase tiempo con sus seres queridos, o intenta hacer una lista de aquello por lo que estas agradecido. Hable con su proveedor si tiene problemas para sobrellevar en estrés!