

+ The Monthly Beat | Consejo Rápido

¿PUEDE EL ESTRÉS AFECTAR SU SALUD FÍSICA?

Aunque el estrés empieza afectando a su salud mental, puede afectar su salud física. Estos son algunos de los posibles síntomas del estrés crónico:

- Dolor de espalda
- Ausencia del periodo menstrual
- Falta de concentración
- Malestar estomacal
- Dolores de cabeza
- Cambios en el apetito
- Insomnio o fatiga
- Retraimiento social

Fuentes: <https://bit.ly/3K9VhrF>
<https://www.stress.org/how-stress-affects-your-body>
<https://www.heart.org/en/news/2020/02/04/chronic-stress-can-cause-heart-trouble>

Incluso si ya prioriza su salud física, ¡su salud mental también es importante! Si experimenta estrés crónico, hable con su médico sobre cómo manejarlo.