



Mantenga la mente y el cuerpo en sincronía

Hay una relación muy estrecha entre lo que siente y lo que piensa. Por eso, es importante que cuide la mente y el cuerpo para ayudar a reducir el estrés y mantener la salud mental.



Sane el cuerpo y la mente

Obtenga recursos para aliviar el estrés, la ansiedad, la depresión y los problemas para dormir. Mantener la mente y el cuerpo saludables y en sincronía es una excelente manera de lograr un [cuidado integral de la salud](#).



Comprenda la conexión entre el cuerpo y la mente

Descubra cómo los problemas de salud afectan las emociones y qué tan bien usted [trata, controla y afronta las enfermedades](#). Además, descubra cómo una actitud positiva puede ayudarle a manejar mejor el dolor o el estrés.



Priorice el cuidado personal

Cada vez hay más interés en el cuidado personal, y más de tres cuartos de los consumidores estadounidenses dicen que [el bienestar es más importante que nunca](#). Descubra por qué.



Escanee el código QR o visite kp.org/menteycuerpo para obtener más información sobre el bienestar de la mente y el cuerpo.

Estos son los 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 • 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., 1300 SW 27th St., Renton, WA 98057