



## Keep your mind and body in sync

How you feel and think are closely related. So, it's important to take care of your mind as well as your body to help reduce stress and maintain mental health.



### Heal your body and mind

Get resources for easing stress, anxiety, depression, and sleep problems. Keeping your mind and body healthy and in sync is a great way to [care for the whole you](#).



### Understand the mind-body connection

Learn how health problems affect emotions and how well you [treat, manage, and cope with illness](#). Plus, find out how a positive outlook may help you better handle pain or stress.



### Make self-care a priority

See why there is growing interest in self-care, with more than three-quarters of U.S. consumers saying [wellness is more important than ever](#).



Scan the QR code or visit [kp.org/mindbody](https://kp.org/mindbody) to learn more about mind and body wellness.

Kaiser Permanente health plans around the country: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., in Northern and Southern California and Hawaii • 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., in Maryland, Virginia, and 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 or Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 1300 SW 27th St., Renton, WA 98057



# 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](https://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