



**Magellan**  
HEALTHCARE®

# Momentum

## Cómo mejorar su bienestar

¿Está satisfecho con su estado de salud física y emocional? Independientemente del lugar donde se encuentre en el espectro del “bienestar”, puede encontrar maneras de mejorar su vida diaria. ¿Necesita algunas ideas?

- Viva el momento. Ya ha escuchado este consejo, pero es bastante válido. Cuando se calma y presta atención a sus pensamientos y sensaciones, mientras se olvida de sus preocupaciones sobre ayer o mañana, disfrutará más la vida.
- Desarrolle sus fortalezas. Recuérdese sus habilidades y fortalezas de carácter, y concéntrese en cosas que desea mejorar, como la salud o las amistades.
- Invierta en su salud. Cuando vea la necesidad de hacer algunos cambios en la dieta o en el ejercicio, establezca pequeñas metas iniciales para comenzar. Identifique algo que cambie un 2 %, como caminar 10 minutos al día o sustituir los postres azucarados por frutas.
- Sea agradecido y celebre. Identifique las cosas por las que está agradecido cada día y permítase disfrutar de sus logros.

Contacte a su programa

**24/7/365**

para obtener ayuda confidencial  
y sin costo para usted y los  
miembros de su hogar.

---

**Seminario web en vivo**—Únase a nosotros el miércoles 11 de mayo para *Mejorar y enriquecer el autocuidado*. Inscríbese [aquí](#).

---

Programa de Asistencia al  
Empleado  
**1-800-450-1327 (TTY 711)**  
MagellanAscend.com (use  
Principal Core)

Cuide su salud mental

## Mayo es el Mes de concientización de la salud mental

Esta iniciativa de salud apoya firmemente la idea de que cualquier persona afectada por una afección de salud mental debería poder obtener el apoyo y atención adecuados que necesita para llevar una vida saludable y satisfactoria.

- Aunque se han hecho algunos progresos, la estigmatización en torno a la salud mental y el tratamiento ha existido desde hace mucho tiempo. Muchas personas todavía dudan en buscar ayuda o incluso hablan de sus condiciones de salud mental con sus seres queridos por temor a ser juzgados y enfrentar una reacción desinformada.
- Una excelente manera de marcar el mes de concientización de la salud mental es hablar de ello. Cuando comparte ideas y realidades sobre los desafíos de salud mental, estas condiciones se normalizan y son menos misteriosas.
- Cuídese a sí mismo y a sus seres queridos. Si tiene dificultades, póngase en contacto para obtener la atención que necesita. Si un ser querido está sufriendo, proporcione un oído para escuchar o un hombro para llorar.

Visite [MagellanHealthcare.com/about/bh-resources/mymh](https://MagellanHealthcare.com/about/bh-resources/mymh) o llame a su programa para obtener recursos confidenciales para la salud mental.

Trabaje por el bienestar

### Pasos para dejar de fumar/ consumir tabaco

- Cree un plan formal y personalizado para dejar de fumar. Esto le ayudará a mantenerse enfocado, seguro y motivado para dejar de fumar. Comparta su plan para dejar de fumar con su médico, familia, amigos y compañeros de trabajo. Pueden brindar un apoyo valioso.
- Si bien ningún método individual para dejar de fumar funciona para todos, la combinación de medicamentos y asesoramiento aprobados por la FDA a menudo es efectiva. Por lo general, los fumadores necesitan varios intentos para dejar de fumar permanentemente, así que vea los intentos previos como pasos en el camino hacia su éxito futuro.

### Cómo gestionar el equilibrio entre la vida laboral y familiar Organícese

Estar más organizado en el hogar y en el trabajo le ayudará a experimentar menos estrés y un mayor sentido de control.

- Intente comenzar con una habitación, o solo un área, que constantemente lo enfada por su desorden. Dese una fecha límite para terminarla.
- Despejar áreas, una a la vez, le ayudará a seguir adelante.
- Utilice una estrategia de sacar y volver a guardar para reorganizar los cajones, contenedores, armarios, rincones y estantes.
- Recicle, done o venda artículos que no use.