



# Mayo es el Mes de la Salud Mental ¡Muévase para mejorar su salud mental!

Estar activo ofrece numerosos beneficios para su salud mental. De hecho, las personas que realizan ejercicio moderado durante 20 minutos al día, cinco días a la semana, tienen un 43 % menos de riesgo de depresión mayor en comparación con las personas que no hacen ejercicio.

## **Descubra actividades que le gusten.**

Podría ser la jardinería por la noche, comenzar el día trotando, andar en bicicleta o jugar baloncesto con sus hijos después de la escuela.

## **Busque ayuda de su proveedor de atención médica.**

Pueden ayudarlo a establecer metas, diseñar un plan que se adapte a sus capacidades y ofrecer sugerencias adaptadas a sus necesidades.

## **Replantee su forma de pensar.**

No piense en el ejercicio como una tarea, sino como un medio para mejorar su bienestar general. Anticípese a los contratiempos y obstáculos. ¡Siga haciéndolo para cosechar los beneficios!



**Para obtener más información, escanee el código QR para visitar el sitio web para miembros de Programa de Asistencia al Empleado, [Member.MagellanHealthcare.com](https://Member.MagellanHealthcare.com) (enter Principal Core) o llame al 1-800-450-1327 (TTY 711).**

**Magellan**  
HEALTHCARE®