

CONSEJO DE BIENESTAR: ¡Priorice el sueño para la salud del cerebro! Dormir el tiempo suficiente reduce el estrés, previene la inflamación y es importante para la formación de la memoria y del pensamiento claro.



Llame a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-356-7089 (TTY 711) o visite Member.MagellanHealthcare.com para obtener recursos útiles.