



Priorice el descanso para mejorar su bienestar



Un descanso adecuado es vital para la salud física y mental, y es un componente clave del bienestar general. Participe en nuestro seminario web en directo el día miércoles 12 de marzo de 2025 a la 1:00 p. m. CT. Escanee el código QR para [registrarse ahora](#).

En este seminario web usted aprenderá la siguiente información valiosa:

- El papel fundamental que desempeña el sueño en la salud mental y física.
- Signos y síntomas de dormir mal.
- Formas básicas de mejorar las rutinas a la hora de acostarse (higiene del sueño).

Este seminario virtual se grabará y se publicará en el sitio web de Programa de Asistencia al Empleado, Member.MagellanHealthcare.com.