



Momentum



Únase a nuestro seminario web, *Priorice el descanso para mejorar su bienestar*, el día miércoles 12 de marzo de 2025 a la 1:00 p. m. CT. Aprenda sobre la importancia del descanso para la salud. Escanee el código QR para registrarse ahora.

Invertir en descanso

Así como valora componentes de su día como la comunicación, la actividad física y la alimentación, es hora de darle al descanso la atención que se merece. Es posible que no sea consciente de todos los beneficios que aporta el descanso. El descanso saludable:

- **Aumenta la memoria.** El sueño juega un papel importante en la consolidación de la memoria. Durante el sueño, el cerebro establece conexiones, vinculando eventos, emociones y estímulos sensoriales para formar recuerdos. Para lograrlo, es vital un sueño profundo.
- **Repara los tejidos.** Mientras duerme, el cuerpo trabaja arduamente para reparar el daño causado por el estrés, el esfuerzo, los rayos ultravioleta y otros factores desafiantes a los que estamos expuestos.
- **Aumenta la energía y el estado de alerta.** Una buena noche de sueño nos hace sentir con energía y en estado de alerta. Esto ayuda a concentrarse y a hacer las cosas al día siguiente.
- **Afecta el metabolismo y la inflamación.** Las investigaciones indican una fuerte relación entre la privación crónica del sueño y un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, obesidad, enfermedades cardíacas y síndrome metabólico.

Programa de bienestar emocional digital*

El sueño y la salud mental están más conectados de lo usted cree. Las condiciones de salud mental pueden afectar de manera negativa la buena calidad del sueño, esto puede afectar la salud mental, creando un ciclo de retroalimentación negativa. Para obtener más consejos sobre cómo dormir mejor, eche un vistazo al programa de Bienestar emocional digital impulsado por NeuroFlow. También puede hacer un seguimiento de su sueño y observar su progreso a lo largo del tiempo. Visite el sitio web para miembros para obtener más información.

*Si está disponible a través de su programa.

Contacte a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-450-1327 (TTY 711) or visite Member.MagellanHealthcare.com (enter Principal Core) para obtener ayuda confidencial y sin costo disponible 24/7/365 para usted y los miembros de su hogar.

Cuide su salud mental

Marzo incluye la National Drug and Alcohol Facts Week®

Celebrada durante la tercera semana completa de marzo, la National Drug and Alcohol Facts Week (Semana Nacional de Datos sobre Drogas y Alcohol) tiene como objetivo inspirar el diálogo y brindar capacitación sobre la ciencia del uso y la adicción a las drogas. Una serie de datos sorprendentes destacan la gravedad del problema en la actualidad.

- El alcohol es la sustancia de la que más comúnmente se abusa y la tercera causa más frecuente de muerte en los Estados Unidos. Aunque es legal, el alcohol causa la muerte de más de 95,150 estadounidenses cada año.
- Trece años es la edad promedio en la que los niños experimentan con las drogas.
- Entre las personas que tienen un trastorno por consumo de alcohol, menos del 8 % recibe tratamiento.
- Se estima que el 60 % de los malos resultados laborales pueden estar relacionados con el consumo de drogas o de alcohol.
- 138 millones de estadounidenses mayores de 12 años beben alcohol, y el 20.4 % de ellos tiene un trastorno por su consumo.
- Las reacciones comunes al consumo de sustancias incluyen la necesidad de consumir más para obtener el mismo efecto; la dependencia de sustancias; los dolorosos síntomas de la abstinencia; presión arterial alta y accidentes cerebrovasculares; problemas con el hígado y el páncreas; el desarrollo de ciertos tipos de cáncer; la pérdida de motivación; depresión y ansiedad.

Visite MagellanHealthcare.com/about/bh-resources/mymh o llame a su programa para obtener recursos confidenciales de salud mental.

Fomentar el bienestar

Bienestar físico: consejos para mantener un cuerpo saludable

- Haga de su bienestar físico una prioridad: ¡es la base para prosperar en todas las áreas de la vida!
- Preste atención a cómo se siente y haga los ajustes que necesite: descanse cuando esté cansado/a y manténgase activo/a cuando se sienta inquieto/a.

El dinero importa

Seminarios web financieros en marzo de 2025

Aprovechar el crédito mientras se gestiona la deuda

11 de marzo. Regístrese aquí: [11:00 a. m. CT](#) | [2:00 p. m. CT](#)

El crédito puede ser una herramienta poderosa cuando se usa de manera responsable, pero si no se administra adecuadamente también puede generar deudas. Este evento destacará los beneficios de una puntuación crediticia alta y también revisará las estrategias de reducción de deudas para mejorar la relación deuda-ingresos. Experimente la libertad de tener una puntuación crediticia favorable y de mantener pagos de deudas mensuales que sean fáciles de manejar.

Planificación de la jubilación en cualquier etapa de la vida

27 de marzo. Regístrese aquí: [11:00 a. m. CT](#) | [2:00 p. m. CT](#)

Ya sea un novato o un veterano experimentado, la planificación de la jubilación es como un buen vino: ¡nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde para descorchar! Esta sesión proporcionará herramientas, conocimientos y motivación para iniciar o revisar su plan de jubilación. Obtenga ayuda para trazar un camino hacia la jubilación que se ajuste a sus planes y sueños a largo plazo.

Fuentes: [VeryWellHealth.com](#), [Healthline](#), [Rethink.org](#), [National Center for Drug Abuse Statistics](#), [Alpine Recovery Lodge](#).

B-MN0325S (1/25) ©2025 Magellan Health, Inc.

Magellan
HEALTHCARE®