Magellan HEALTHCARE®

Momentum

Experto de las redes sociales

En este momento, la mayoría de las personas entiende los beneficios y riesgos del uso de las redes sociales. Si bien mantenerse conectado e informado es bastante conveniente hoy en día, mantenerse seguro sigue siendo muy importante.

- Configure sus perfiles de redes sociales en privados para limitar quién puede ver su información.
- Antes de publicar información o fotografías en línea, piense dos veces si se sentiría cómodo que alguien viera ese contenido, incluso si cree que el contenido estará protegido por la configuración de seguridad.
- Si alguien lo acosa o amenaza en línea, quítelos de su lista de amigos, anótelos y repórtelos con el administrador del sitio.
- No publique ningún dato personal en línea, ya que esto podría permitir que otros usen esa información para robar su identidad, acceder a sus datos o cometer otros delitos como acosar.
- Al aceptar amigos en línea, elija personas que ya conozca y en las que confíe.
- Reconozca que tomar descansos de las redes sociales puede ser saludable.

Bienestar emocional digital

Acceda a una forma más eficaz de mejorar su bienestar y gestionar problemas de salud difíciles como la ansiedad, depresión, dolor crónico y problemas de sueño. Programa de bienestar emocional digital Disponible mediante la aplicación móvil y el sitio web de su miembro, el programa le ayuda a hacer un seguimiento de su estado de ánimo, sueño, estrés y dolor, además de integrar las actividades saludables en su rutina diaria a medida que avanza.

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—El miércoles 9 de febrero, únase a nosotros en línea para *Estatus social: Mantener una relación segura y saludable con las redes sociales.* Inscríbase aquí.

Visite MagellanAscend.com para obtener más información

Cuide su salud mental

Febrero es el Mes Nacional de Concientización sobre la Prevención del Cáncer

El estrés que causa un diagnóstico de cáncer puede ser abrumador. Una de cada tres personas con cáncer experimenta angustia mental o emocional. Conozca más sobre la función de la salud mental para ayudar a los pacientes con cáncer y a sus cuidadores.

- Acceda al apoyo social y emocional uniéndose a una comunidad de apoyo para el cáncer.
- Controle el estrés practicando ejercicios de relajación como relajación muscular y respiración controlada.
- Deje salir sus sentimientos. Hable, ría, llore y exprese su ira cuando lo necesite.
- Practique la gratitud. La gratitud está relacionada con su sentido de bienestar, y puede aumentar la fuerza interna que le ayuda a rebotar.

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

Trabaje por el bienestar

Mantener la salud del corazón y evitar enfermedades cardíacas

- Siga una dieta saludable para el corazón incluyendo alimentos bajos en azúcares agregadas y sal. Además, aunque algunas grasas en nuestra dieta son buenas, evite los alimentos que tengan grasas trans (aceite parcialmente hidrogenado), que obstruyen las arterias y elevan el colesterol malo (LDL).
- Otras recomendaciones saludables incluyen dormir lo suficiente, practicar una buena higiene dental (incluyendo usar hilo dental a diario), mantener un peso saludable, moverse más a lo largo del día, no fumar y controlar el estrés.

El dinero importa

Seminarios web financieros en enero de 2022

Comprensión de las declaraciones de impuestos

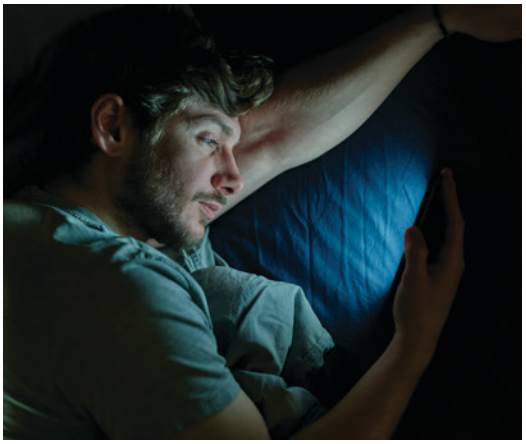
8 de febrero. Regístrese aquí: 9 a.m. PT | 12 p.m. PT

Obtenga una primicia interna sobre cómo se calcula el impuesto sobre la renta, más tipos de deducciones a tomar y otras maneras de reducir sus impuestos. Explore los errores comunes en la preparación de impuestos.

Seguro Social y su plan de jubilación

24 defebrero. Regístrese aquí: 9 a.m. PT | 12 p.m. PT

Conozca cómo se calculan los beneficios del Seguro Social y cuándo debe comenzar a tomar las compensaciones de jubilación. Otros temas incluyen los beneficios para el cónyuge y los impuestos sobre sus distribuciones.



Cómo gestionar el equilibrio entre la vida laboral y familiar

Mejore su salud del sueño

La mala calidad del sueño tiene efectos negativos en sus hormonas, función cerebral y sistema inmunológico. También puede causar aumento de peso y un mayor riesgo de enfermedad. Para dormir mejor, reciba más luz natural durante el día. Reducir la exposición a la luz azul de las pantallas electrónicas por la noche; cerrar las pantallas dos horas antes de acostarse. Evite beber cafeína al final del día. Considere tomar un suplemento de melatonina para dormir. Haga técnicas de relajación antes de acostarse.

Magellan HEALTHCARE®

B-MN0222S (1/21) ©2022 Magellan Health, Inc.