



Abril es el Mes de Concientización sobre el Estrés

El estrés es una parte normal de la vida humana. Sin embargo, cuando el estrés es grave o dura mucho tiempo, es destructivo para nuestra salud.

- Los signos de estrés poco saludable incluyen sensación de agotamiento, desprendimiento y negatividad.
- Haga espacio para cosas significativas y satisfactorias en su vida: a través de su familia, amigos o pasatiempos creativos.
- Comparta sus dificultades con un amigo que pueda empatizar; esto ayuda a calmar el sistema nervioso.
- Haga ejercicio regularmente para aumentar su resiliencia mental/corporal.

Visite MagellanAscend.com para obtener más información.

Magellan
HEALTHCARE®