



Momentum



Seminario web en vivo: Únase a nosotros el miércoles 11 de octubre para *Llevar un estilo de vida antiinflamatorio*. Inscribese [aquí](#).

Relación de la dieta con el estado de ánimo

¿Sabía que algunos alimentos ayudan al cerebro a producir sustancias químicas que mejoran el estado de ánimo, la atención y la concentración, mientras que otros le restan energía? El campo de la medicina reconoce cada vez más la relación entre la alimentación y el estado de ánimo, y usted puede elegir alimentos que contribuyan a mejorar su salud mental.

- Las comidas que mejoran el estado de ánimo combinan hidratos de carbono complejos con proteínas magras y frutas y verduras coloridas. Los alimentos integrales (como los boniatos, la avena, las judías y la quinoa) aumentan la serotonina, una sustancia química que produce bienestar en el cerebro.
- Se ha observado que la dieta mediterránea reduce los síntomas de la depresión. Se caracteriza por un mayor consumo de verduras, fruta, pescado rico en omega-3, frutos secos, legumbres y aceite de oliva.
- Los alimentos con escaso valor nutritivo pueden proporcionar un rápido subidón de energía, pero más tarde lo cargan de energía y mal humor. Entre ellos se encuentran los alimentos a base de harina refinada, como panes, galletas, productos de panadería y galletas, además de las bebidas azucaradas.

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

Octubre es el Mes Nacional de la Detección y Conciencia de la Depresión y la Salud Mental

Esta observancia enfatiza la importancia de reconocer y tratar la depresión y otros problemas de salud mental. Cuando no se tratan, pueden volverse debilitantes y evitar que las personas participen en actividades importantes de la vida diaria. Un efecto peligroso de la depresión severa es que puede contribuir a la autolesión o al suicidio.

- Un examen de salud mental confidencial y anónimo consiste en una breve serie de preguntas que calculan cuántos síntomas comunes de depresión ha tenido en las últimas dos semanas, y sugiere en qué punto de una escala que va de “no deprimido” a “deprimido” se podría encontrar en función de sus respuestas.
- Puede hacerse una prueba de detección usted mismo o pedirle a un profesional médico que la administre. (Una prueba de detección por sí sola no resulta en un diagnóstico).
- Vaya en línea a MagellanHealthcare.com/Mental-Health-Screening para responder las preguntas de salud mental y totalizar su propia puntuación, de manera confidencial.
- La depresión puede tratarse de varias formas, como psicoterapia, medicamentos antidepresivos y cambios saludables en el estilo de vida.

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

Fomentar el bienestar

Bienestar físico

- El bienestar físico se trata de administrar su salud para que tenga la energía para hacer todas las cosas que desea hacer. Su bienestar físico es de vital importancia. Sin bienestar físico, no se puede tener bienestar mental, y las relaciones, la carrera profesional y las finanzas pueden verse afectadas negativamente.
- Las decisiones que tomamos a corto plazo pueden tener un efecto a largo plazo en nuestra salud física general. Gestione bien su salud física haciendo ejercicio con regularidad y tomando buenas decisiones alimentarias que mantengan su energía alta y su pensamiento agudo. Además, duerma lo suficiente para que su cuerpo y su mente estén descansados y le ayuden a empezar bien el día siguiente.

El dinero importa

Seminarios web financieros de octubre de 2023

Comprender Medicare

Martes 10 de octubre

Inscríbase aquí: [9 a.m. PT](#) | [12 p.m. PT](#)

En esta clase se repasará cómo sus gastos de bolsillo de atención médica podrían ser mayores o menores en función de cuándo se jubile y empiece a recibir los beneficios de Medicare.

Planificación patrimonial: Conceptos financieros básicos

Jueves 26 de octubre

Inscríbase aquí: [9 a.m. PT](#) | [12 p.m. PT](#)

Revise los componentes comunes de los planes de sucesión y cómo su plan puede cambiar con el tiempo, además de aprender los pros y los contras de contratar a un abogado en lugar de hacer su propia planificación.