

BOLETÍN DE PARA EMPLEADOS: SEÑORES, NO OLVIDEN REALIZARSE UNA REVISIÓN MÉDICA

Cuando la vida se vuelve ajetreada, la salud suele pasar a segundo plano. Siempre surge algo más urgente. La clave es esta: el autocuidado le permite estar presente para quienes más le importan.



Junio, Mes de la Salud Masculina, nos recuerda que la atención preventiva y el bienestar mental deben estar entre las prioridades de todos.

Tres Maneras de Priorizar su Salud

- + **Programe una revisión anual.** Su seguro la cubre al 100% y es una de las maneras más sencillas para detectar posibles problemas en etapas tempranas. Si ha pasado mucho tiempo, ahora es el momento de programarla.
- + **Conozca sus números.** La presión arterial, el colesterol y el azúcar en sangre representan más que simples datos. Son indicadores que le permiten comprender lo que sucede dentro del cuerpo. Vea este seminario [web grabado respecto a los números biométricos](#) para comprender su significado y cómo puede mejorarlos.
- + **Realícese una revisión de su salud mental.** El estrés, la ansiedad y la depresión son más frecuentes de lo que la mayoría de las personas piensan, y cuentan con opciones de tratamiento. La salud mental es tan importante como la salud física. Consulte los recursos disponibles a través de su seguro médico o, si su empresa ofrece un Programa de Asistencia al Empleado (EAP), aproveche el apoyo confidencial que se encuentra a su disposición.

Mes de las Actividades al Aire Libre: Una Invitación Para Salir y Respirar Aire Fresco

De acuerdo con la revista American Journal of Lifestyle Medicine, se ha comprobado que pasar tiempo en la naturaleza ayuda a reducir la presión arterial, disminuir la ansiedad y fortalecer el sistema inmunitario. Estos beneficios son válidos en todos los ámbitos.

Maneras Fáciles de Comenzar

- + Reúnase mientras camina o almuerce al aire libre.
- + Explore un sendero o parque local que nunca haya visitado.
- + Reemplace parte del tiempo frente a la pantalla por tiempo al aire libre, aunque solo sean 15 minutos.
- + Pida a un amigo o miembro de su familia que lo acompañe. La naturaleza y la conexión conforman una combinación poderosa.



Seminario Web: El Poder Medicinal de la Naturaleza

Acompañe al consultor de IMA, *Jack Bruce*, en una sesión sobre cómo las actividades al aire libre contribuyen a mejorar el bienestar general. Ya sea que busque nuevas aventuras o quiera redescubrir lugares favoritos, este seminario web le inspirará a incorporar la naturaleza en su vida cotidiana.

FECHA

Junio 25, 12:00 PM CT

DÓNDE

En línea. [Regístrese aquí.](#)

En ocasiones, el bienestar se encuentra en algo tan simple como salir al aire libre y respirar profundamente.