

# Momentum



**Seminario web en vivo**—El miércoles 8 de marzo, únase a nosotros para el seminario *El autocuidado no es egoísta (Self-care Isn't Selfish)*. Inscribese [aquí](#).

## Priorizar el autocuidado

El cuidado personal no es egoísta. En cambio, se define como comprometerse con actividades que apoyen su salud emocional, física y espiritual. Si se cuida a usted mismo primero, tendrá más energía para cuidar a otros de manera efectiva. Considere adoptar estos elementos de autocuidado.

- Siga hábitos saludables en el sueño, la dieta y el ejercicio. Beba abundante agua.
- Programe al menos 15 o 20 minutos de tiempo para "usted" cada día para pasatiempos creativos o práctica espiritual, lo que sea que signifique mucho para usted a nivel personal.
- Tome descansos durante el día para ponerse de pie, estirarse y moverse. Esto ayuda a recargar su creatividad.
- Establezca límites en su tiempo y diga "no" a las solicitudes a veces. Si algo no encaja con sus prioridades en este momento, puede rechazarlo de manera elegante.
- Si tiene un compañero de vida, asegúrese de tomarse un poco de tiempo individual todos los días para detenerse y compartir historias de su día. Esto ayuda a mantener su relación sana, íntima y de apoyo.

## Programa de bienestar emocional digital

Aproveche las herramientas personalizadas de mejora de la salud basadas en aplicaciones de fácil acceso. Desarrollado por NeuroFlow, el Programa de bienestar emocional digital de Magellan ayuda a identificar el tipo correcto de mejora de la salud y actividades de seguimiento del progreso para su condición. Este programa le ayuda a enfrentar desafíos como la depresión, el dolor crónico, el duelo y la pérdida, el estrés, el cuidado, el TEPT y más. Visite su sitio para miembros para empezar.

**Visite su sitio web para miembros para obtener más información.**

Cuide su salud mental

## Semana Nacional de Datos sobre Drogas y Alcohol en marzo

Durante la cuarta semana de marzo, esta observancia tiene como objetivo contrarrestar los mitos sobre el consumo de sustancias y la adicción, a la vez que brindar educación a las personas sobre la ciencia actual sobre el consumo de sustancias. Algunos datos:

- Solo entre el 10 y el 20 por ciento de las personas que necesitan tratamiento por abuso de sustancias realmente recibe atención.
- El fentanilo es un factor en el 53 por ciento de las muertes por sobredosis en los Estados Unidos. Hubo 42,700 muertes por sobredosis de fentanilo en 2020.<sup>1</sup>
- Entre los 138.5 millones de estadounidenses que son consumidores actuales de alcohol, 61.6 millones de personas (o 44.4 %) están clasificadas como bebedores compulsivos y 17.7 millones de personas están clasificadas como bebedores empedernidos.<sup>2</sup>
- Tradicionalmente, los problemas de alcohol y drogas no eran tratados hasta que el individuo “tocaba fondo” después de que su mal uso de sustancias se convertía en una crisis. Sin embargo, los trastornos leves por consumo de sustancias también se pueden tratar, y la intervención temprana puede prevenir trastornos graves más adelante.

Visite [MagellanHealthcare.com/about/bh-resources/mymh](https://MagellanHealthcare.com/about/bh-resources/mymh) o llame a su programa para obtener recursos confidenciales de salud mental.

1. *National Center for Drug Abuse Statistics.*

2. *Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) 2020 National Survey on Drug Use and Health.*

Fomentar el bienestar

## Concéntrese en su salud física

- El bienestar físico se trata de administrar su salud para que tenga la energía para hacer todas las cosas que desea hacer. Si adopta hábitos saludables y tomamos decisiones de estilo de vida inteligentes, se sentirá mejor, tendrá más energía, se verá mejor y vivirá más tiempo.
- Esfuércese en hacer ejercicio regularmente. Tome buenas decisiones dietéticas para mantener su energía alta y su pensamiento nítido. Duerma lo suficiente para que disfrute de un buen comienzo diario todos los días.
- Las elecciones a corto plazo que tomamos pueden tener un efecto a largo plazo en nuestra salud física general. ¡Nunca es demasiado tarde para mejorar su salud!

El dinero importa

## Seminarios web financieros en marzo de 2023

### Mujeres y dinero

Martes 14 de marzo. Inscribese aquí: [9 a.m. PT](#) | [12 p.m. PT](#)  
A medida que la brecha de riqueza se reduce entre mujeres y hombres, las mujeres aún enfrentan determinados desafíos financieros diferentes. Aprenda los pasos de acción para mejorar su bienestar financiero. Incorpore la inteligencia emocional, así como los aspectos técnicos de la administración del dinero para ayudar a dirigir sus finanzas a su máximo potencial.

### Cómo obtener y mantener un buen crédito

Jueves 23 de marzo. Inscribese aquí: [9 a.m. PT](#) | [12 p.m. PT](#)  
Los puntajes de crédito influyen en las finanzas personales de más maneras de las que la mayoría de las personas se dan cuenta. Desea que su puntaje de crédito sea “excelente”. Conozca los criterios subyacentes a los puntajes de crédito, además de cómo aumentar su puntaje, establecer un nuevo crédito y recuperarse de los desafíos crediticios.