



## Tomar su salud en mano: El vínculo físico y mental.

Nuestra salud mental y física están vinculadas de forma muy estrecha. Este mes, aprenda cómo cada una de ellas influye en la otra.



### ¿Corre riesgo de enfermarse del corazón?

Existen varios factores de riesgo para las enfermedades cardíacas, de los cuales algunos son independientes de su voluntad. No obstante es bueno conocer qué factores puede controlar y cómo.

[Más información](#)



### Las relaciones: Los amigos nos mantienen sanos

Diversas investigaciones han demostrado que las personas que disfrutan de relaciones sanas sufren menos problemas de salud. También viven más tiempo. Le ofrecemos algunos consejos que le ayudarán a mejorar la calidad de sus relaciones.

[Más información](#)

### Exclusivo para usuarios inscritos.



### Los cuatro pilares de la salud mental

[Acceda aquí](#)



### ¿Qué es la neurodiversidad?

[Acceda aquí](#)

### Más recursos para explorar este mes.

- Utilice el formulario de [Consultas generales](#) para obtener ayuda para navegar por la aplicación móvil o la web, acceder a los recursos en línea u obtener información sobre los servicios de asesoramiento.
- Explore la sección [Bienestar](#) de la aplicación y acceda a apoyo para aprender a conocer su estado de salud actual a través de una de nuestras evaluaciones, desafíos o programas.

Promovemos su bienestar general. Estamos a su disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para proporcionarle asesoramiento y asistencia confidencial a través de la aplicación, la

Your organization's program may not include all services and features. To learn more, please log in with your account and review your workplace benefits. Or speak to your Human Resources contact.