



Salud de la mujer: Tome el control de su bienestar

Las mujeres se enfrentan a problemas de salud específicos que pueden repercutir de manera significativa en su bienestar. Manténgase informada y avance hacia la toma de control leyendo los artículos de este mes.



La importancia de la asertividad en la conciliación de la vida laboral y familiar

Esforzarse por lograr un equilibrio saludable entre las exigencias que se le plantean en casa y en el trabajo significa establecer límites claros.

[Más información](#)



Comprender la menopausia

Aunque la menopausia y la perimenopausia pueden ser etapas difíciles de la vida para muchas mujeres, hay medidas que puede tomar para aliviar sus síntomas.

[Más información](#)

Exclusivo para usuarios inscritos.

Artículo destacado del mes.



Salud ósea: Comprender y prevenir la osteoporosis.

[Acceda aquí](#)



Cómo mantener las amistades cercanas

[Acceda aquí](#)



Más recursos para explorar este mes

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. [Más información.](#)

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 web y por vía telefónica.

Es posible que el programa de su empleador no incluya todos los servicios y características mencionados anteriormente. Para obtener más información, inicie sesión con su cuenta TELUS Health One y revise las prestaciones que ofrece su empresa o diríjase a la persona encargada de Recursos Humanos.