



# CULTIVANDO EL BIENESTAR

## ¿Qué es la atención preventiva?

La atención preventiva es un tipo de atención médica cuyo propósito es cambiar el enfoque de la atención médica del tratamiento de enfermedades al mantenimiento del bienestar y la buena salud.

En su definición más amplia, la prevención incluye un estilo de vida saludable, ejercicio, dieta y otras medidas similares. La atención preventiva en un entorno médico incluye diversos servicios de salud, como exámenes físicos, pruebas de detección, análisis de laboratorio, asesoramiento y vacunas.

Las evaluaciones de salud regulares le ayudarán a mantenerse saludable y a prevenir problemas más graves en el futuro.



## Vive bien, trabaja bien

La edición de agosto de Live Well, Work Well está aquí para ayudarle a priorizar su bienestar, comprender el cortisol y qué medicamentos podrían dificultarle soportar el calor.

## Concientización mensual nacional

Agosto es el Mes Nacional del Bienestar, que se celebra anualmente en agosto y cuyo objetivo es animar a las personas a priorizar el autocuidado, crear rutinas saludables y apoyar su bienestar físico, mental y emocional. Cuando invertimos en nuestro bienestar, estamos mejor preparados para manejar el estrés, mantener relaciones y rendir al máximo, tanto personal como profesionalmente.

