

BIENESTAR EN CRECIMIENTO



Minuto de Salud Mental Tristeza invernal

Con el invierno ya en pleno apogeo, las bajas temperaturas y los días cortos provocan que muchas personas experimenten un fenómeno común conocido como "depresión invernal". Se trata de sentimientos de tristeza o apatía leve que suelen persistir durante esta época del año.

Si bien es posible que no pueda cambiar el clima o la cantidad de luz solar durante los meses de invierno, puede practicar un buen cuidado personal para combatir los cambios de comportamiento.

¡Visita el minuto de salud mental de febrero para obtener algunos consejos sobre cómo superar la tristeza del invierno!



Vive bien, trabaja bien

¡Ya está aquí la edición de febrero de Vive Bien, Trabaja Bien! Descubre las últimas novedades en nutrición, suplementos de vitamina D y consejos de autocuidado para el invierno.

Concientización mensual nacional

Febrero es el Mes del Corazón en Estados Unidos. Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en Estados Unidos. Las enfermedades cardiovasculares y las afecciones que las provocan pueden presentarse a cualquier edad. Este mes, tómese un tiempo para revisar su salud cardiovascular. Si bien las enfermedades cardíacas pueden ser mortales para los adultos, también se pueden prevenir en la mayoría de las personas. Consulte a su médico para obtener más información sobre la salud cardíaca y las señales de alerta temprana.