

BIENESTAR EN CRECIMIENTO



Minuto de Salud Mental Enero seco

Comprometerse con un “enero seco” ofrece importantes beneficios para la salud mental, entre ellos:

- Mejora el estado de ánimo y la estabilidad emocional
- Reducción de la ansiedad y el estrés
- Mayor autoestima y sensación de control
- Mejor conciencia social y emocional

Tomar un mes sin alcohol le da tiempo a tu mente y cuerpo para restablecerse y te permite comprender mejor tus hábitos de consumo. Si estás considerando dejarlo por completo o tienes inquietudes, consulta con un profesional de la salud.



Vive bien, trabaja bien

La edición de enero de Live Well, Work Well está aquí para ayudarlo a ordenar, aprender más sobre los beneficios para la salud del enero seco y tener una piel saludable este invierno.

Concientización mensual nacional

Enero es el Mes Nacional de Concientización sobre la Donación de Sangre. El invierno es una de las épocas más difíciles del año para recolectar suficientes productos sanguíneos para satisfacer las necesidades de los pacientes. Por eso, cada enero se celebra el Mes Nacional del Donante de Sangre. Antes de comprometerse a donar sangre regularmente, verifique si cumple con los requisitos de la Cruz Roja Americana para donar sangre de forma segura.

