

Abril es el mes de Concientización sobre el estrés

El estrés crónico puede dañar el sistema inmunitario y causar ansiedad y depresión.

Es importante poder detectar los signos de tensión en aumento.

Puede aprender a identificar sus factores estresantes, enfocarse en mejorar su salud y ser más fuerte cuando se enfrente a los desafíos de la vida.

Magellan
HEALTHCARE®

Creighton
UNIVERSITY

Programa de Asistencia al Empleado
1-800-424-4831

Llame hoy o inicie sesión en MagellanAscend.com