

Momentum



Únase a nuestro seminario web el miércoles 11 de septiembre de 2024 a la 1:00 p. m. CT:
Consumo social de alcohol versus consumo problemático de alcohol: ¿Cuál es la diferencia?
Escanee el código QR para registrarse ahora.

Abuso de sustancias

Los problemas de abuso de sustancias no discriminan. A veces, personas de todas las edades y clases sociales luchan contra el consumo de drogas o alcohol. Es fundamental reconocer el problema y adoptar medidas activas para la recuperación.

- Una de las principales señales de advertencia de un problema de consumo de sustancias es cuando se continúa consumiendo drogas o alcohol incluso después de que se producen incidentes preocupantes como consecuencia del consumo de dichas sustancias. Todavía no ha reconocido las consecuencias del abuso.
- Los profesionales de la salud, como los médicos, auxiliares médicos y consejeros, pueden diagnosticar problemas de consumo de sustancias. Su proveedor le hará preguntas sobre sus síntomas y antecedentes de consumo de sustancias, y puede realizar un examen físico.
- Si se diagnostica una afección por consumo de sustancias, es posible que necesite tratamiento, como rehabilitación por consumo de drogas/alcohol bajo supervisión médica en un consultorio médico o en un centro de tratamiento de adicciones, tratamiento residencial o diurno, o atención ambulatoria.
- Participar en grupos de apoyo continuos para recaídas ayuda a las personas a mantener el rumbo de su recuperación.

Consejería*

¿Necesita la ayuda de algún experto para resolver un problema personal, laboral o de salud? Los servicios de consejería gratuitos y confidenciales pueden ayudarle a manejar la situación. Nuestros proveedores autorizados abordan todo, desde el estrés y la ansiedad hasta problemas de autoestima, conflictos en las relaciones, dificultades profesionales y más. Obtenga consejería en persona o virtualmente. Visite el [sitio web para miembros](#) para obtener más información.

**Si está disponible a través de su programa.*



Escanee el código QR para visite su sitio web para miembros para obtener más información.

Cuide su salud mental

Mes de Sensibilización sobre la Prevención del Suicidio

Este es un buen momento para hacer una pausa y reflexionar sobre la salud y el bienestar de quienes nos rodean, y para ser conscientes de cómo alguien en riesgo de suicidio puede necesitar que otra persona intervenga en su favor.

A continuación, encontrará información sobre cómo reconocer los riesgos y prevenir el suicidio.

- Más de 50 000 estadounidenses murieron por suicidio en 2023, más que en cualquier año hasta la fecha.
- Las personas con pensamientos suicidas suelen luchar contra una situación dolorosa en su vida. A medida que su angustia empeora, pueden desarrollar una "visión de túnel", creyendo que el suicidio es la única solución.
- Escuche atentamente y tome en serio lo que dice una persona con problemas. No se escandalice ni critique o juzgue si alguien menciona que piensa acabar con su vida.
- El consumo de alcohol o medicamentos opioides aumenta significativamente el riesgo de suicidio.
- Detecte las señales: Las personas angustiadas pueden aislarse de los demás, hablar sobre la muerte, mostrar cambios bruscos de personalidad, perder interés en las actividades y parecer deprimidas.
- Si parece haber algún nivel de riesgo, comuníquese con el 911 o con la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis.

Visite MagellanHealthcare.com/about/bh-resources/mymh o llame a su programa para obtener recursos confidenciales de salud mental.

Fomentar el bienestar

Bienestar físico: incluya la actividad física a su día

- Encontrar tiempo para hacer ejercicios puede parecer a veces una causa perdida. Intente estar activo en pequeños intervalos. En casa, haga paseos en bicicleta o caminatas de día. Corte el césped, lave el coche o limpie el garaje. Saque a pasear al perro o juegue al frisbee.
- En el trabajo, utilice las escaleras en lugar del ascensor. Realice caminatas cortas durante sus descansos y organice reuniones a pie con sus colegas. Levántese y estírese con regularidad en su escritorio.

El dinero importa

Seminarios web financieros de septiembre de 2024

Aspectos básicos de la planificación para la universidad

10 de septiembre. Regístrese aquí: [11 a. m. CT](#) | [2 p. m. CT](#)

Financiar una educación universitaria es una gran tarea. En este seminario web, se exploran los aspectos que puede necesitar saber acerca de la financiación de la educación, incluido cómo solicitar ayuda financiera federal y estatal, becas y subvenciones, y otras opciones de financiación efectivas como los planes 529. La clase también abordará el presupuesto de los gastos universitarios. Ya sea que esté apoyando a un ser querido o sea un estudiante, este evento puede ayudarle.

Beneficios para los empleados: Elecciones inteligentes, un futuro más brillante

26 de septiembre. Regístrese aquí: [11 a. m. CT](#) | [2 p. m. CT](#)

La elección de los beneficios para los empleados es una parte importante de la creación de un plan de acción financiera. En este evento, se analizarán los diferentes tipos de beneficios para los empleados y se revisarán los pros y los contras de las opciones disponibles. Obtenga consejos sobre cómo maximizar sus beneficios, como las cuentas con ventajas fiscales y las contribuciones equivalentes. Ya sea que esté comenzando un nuevo trabajo o reevaluando sus beneficios actuales, este evento puede ayudarle a tomar decisiones informadas.