



## Recursos útiles

Acceso a recursos sobre COVID-19 en [workhealthlife.com](https://workhealthlife.com) o [login.lifeworks.com](https://login.lifeworks.com).

## Examen de salud

Sea activo con su salud—sin importar su edad. Permanezca actualizado con sus exámenes y análisis recomendados. Aliméntese bien, cerciórese de hacer ejercicio y encuentre una rutina para dormir que le ayude a descansar bien por la noche.

## Salud



### Los fundamentos de una vida saludable

Algunos aspectos de la salud están fuera de su control debido a factores genéticos y ambientales, pero su dieta y estilo de vida tienen un gran efecto en su salud.

[Leer más](#)

## Salud

### El corazón tiene la última palabra

Anualmente, las enfermedades cardíacas son la causa de muerte de miles de personas. Su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón puede reducirse en gran medida manteniendo el pulso en algunos pasos preventivos simples y siguiendo pasos inteligentes para cuidar el corazón.

[Leer más](#)



## Salud



### Mantenga bajo control sus niveles de colesterol

Si busca reducir sus niveles de colesterol, analice sus hábitos cotidianos. Si bien el colesterol en algunos casos está vinculado a cuestiones genéticas, su estilo de vida puede desempeñar un papel muy importante.

[Leer más](#)

## Rincón para líderes

### Cómo invertir en la salud física de su equipo

La investigación ha encontrado que las iniciativas de salud y bienestar ocupacional reducen drásticamente la ausencia de enfermedades, al mismo tiempo que mejoran la productividad.

[Leer más](#)



## Recomendado para usted

### Video

Cómo mantenerse al día con los exámenes de salud.

[Haga clic aquí](#)



[Página de inicio del boletín Heartbeat](#)



895 Don Mills Road, Tower One, Suite 700  
Toronto, ON M3C 1W3 CANADÁ

© 2020 Morneau Shepell Ltd.