

Conéctese con una versión más saludable de usted

Su guía para descansar mejor, tener días más tranquilos y sentirse más como usted mismo — sin cambiar toda su vida.



La felicidad es uno de los
**mejores efectos
secundarios**
de una buena salud.

Los pequeños pasos generan
grandes cambios.

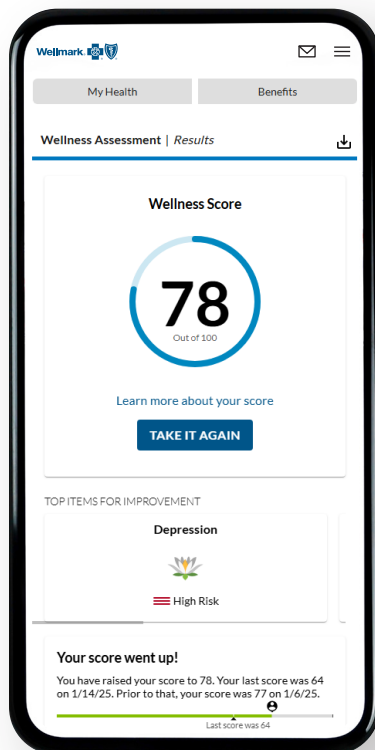
En las páginas siguientes, aprenderá cómo
puede usar **Wellmark Connect powered by
WebMD®** para retomar el control y reenfocar su
salud a su propio ritmo. Esta plataforma digital
de bienestar es completamente gratis para usted
como parte de su plan médico de Wellmark®
Blue Cross® y Blue Shield®.

Comencemos. 



Wellmark Connect

facilita las cosas



Comience por darse un poco de paciencia.

Construir una relación positiva con su salud personal es difícil. Lo que funciona para algunas personas puede no funcionar de la misma manera para usted, y eso está bien.

Sus necesidades, intereses y capacidades tienen un lugar en Wellmark Connect. Como su espacio seguro personalizado, esta plataforma le ayudará a retomar el control y a conectarse con recursos que coincidan con sus necesidades y metas.

¿Quiere algunos ejemplos? Responda la encuesta más corta de todas 



¿Cómo se ha estado sintiendo?

**Elija una opción para ver cómo
Wellmark Connect puede ayudarlo.**

- A** Estresado y abrumado
- B** Con dificultades para mantener
hábitos saludables
- C** Siempre cansado y pensando en
una siesta
- D** No estoy muy seguro...

Conéctese con su calma interior

El estrés puede hacer que se pregunte dónde quedó la versión “divertida” de usted. No se preocupe — todavía está ahí.

Identifique patrones y desencadenantes con los rastreadores de estado de ánimo y estrés. Aprenda estrategias para afrontar situaciones difíciles mientras está en movimiento con los podcasts de salud mental Beyond Well.

O bien, adopte algunos hábitos saludables. 

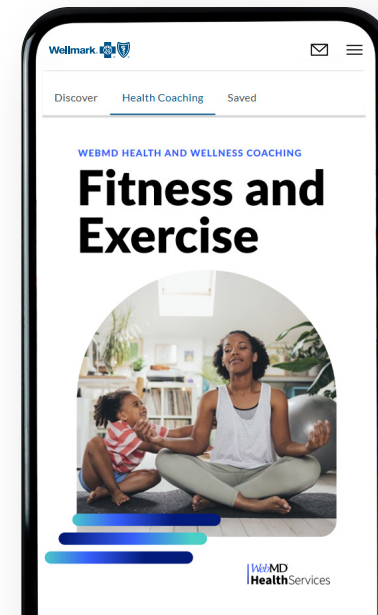


Conéctese con lo que su cuerpo necesita

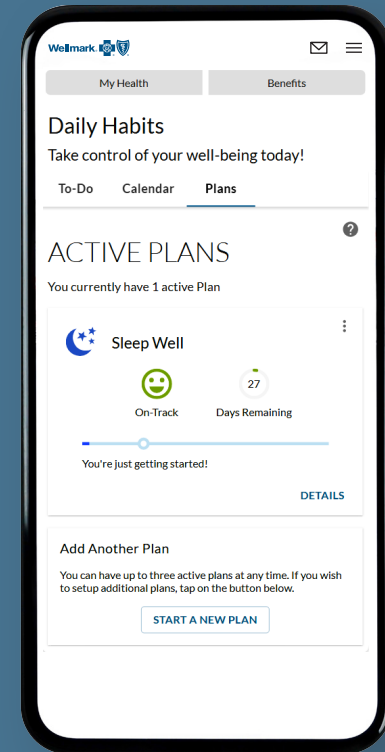
Los hábitos saludables pueden aprenderse sin exagerar. Hay espacio para el descanso y para darse gustos en su vida.

Encuentre consejos sencillos y recetas para hacer sus comidas más ligeras o para incorporar más movimiento mediante estiramientos y ejercicios de bajo impacto.

Dormir un poco más también sería agradable. ➔



Conéctese con una versión de usted bien descansada



Cuando está cansado de sentirse cansado, las herramientas de higiene del sueño pueden ayudarle a mejorar su rutina nocturna.

Descubra la ciencia de un buen descanso en los artículos, videos y guías médicas del Content Hub, o participe en el plan Sleep Well de cuatro semanas.

Su mejor primer paso lo está esperando... 

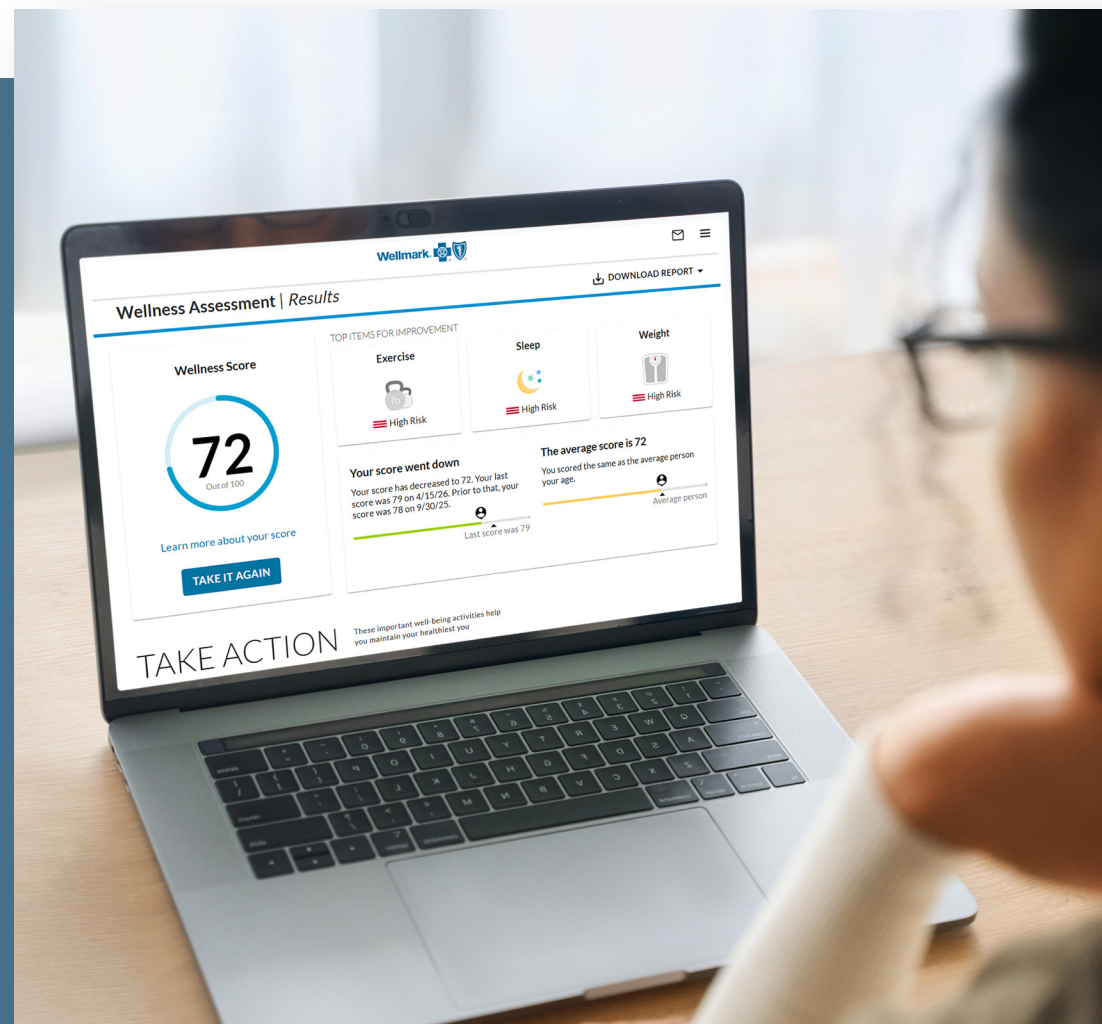
Conéctese con su camino

Comenzar puede parecer abrumador. ¿No sería bueno tener un “botón fácil” que le ayudara a decidir qué hacer primero?

Lo tiene con Wellmark Connect.

- Permita que la plataforma organice sus necesidades médicas mientras evalúa sus intereses y su nivel de preparación.
- Sus resultados incluyen una puntuación de salud con un resumen de información útil.
- Disfrute de un flujo constante de recursos y recomendaciones personalizadas cada vez que inicie sesión.

Haga la evaluación de bienestar. 





Conéctese con una versión más saludable de usted

Su compañero digital está listo cuando usted lo esté.
Ya sea **sueño, salud física, alivio del estrés o algo más**, Wellmark Connect tiene recursos que se adaptan a sus necesidades.

¿Qué está esperando?

[Haga su evaluación de bienestar.](#)

Wellmark Health Plan of Iowa, Inc. y Wellmark Blue Cross and Blue Shield of Iowa y Wellmark Blue Cross and Blue Shield of South Dakota son licenciarios independientes de la Blue Cross and Blue Shield Association. Blue Cross®, Blue Shield® y los símbolos Cross y Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association, una asociación de planes independientes Blue Cross and Blue Shield. Wellmark® es una marca registrada de Wellmark, Inc. WebMD® y Daily Habits™ son marcas registradas de WebMD Health Services Group, Inc. WebMD es propiedad de una empresa independiente y presta servicios de bienestar en nombre de Wellmark Blue Cross and Blue Shield.

