

# HACER EL BIEN ES BUENO PARA TI

## Tres maneras como el voluntariado puede ayudar a mejorar la salud

1

**Disminuye**  
el estrés lo que  
puede reducir las  
depresiones y  
beneficiar el corazón



2

**Aumenta**  
la autoestima y  
felicidad lo que  
mejora la salud  
mental



3

**Disminuye**  
las hormonas del  
estrés y sustancias  
químicas lo que puede  
ayudar a disminuir el  
riesgo de inflamación



Fuente: Información basada de WebMD, 2014.

Esto es solo información general y no consejos médicos. Siempre consulte a su médico de cabecera por exámenes, tratamientos, pruebas o recomendaciones que sean apropiadas para usted. Esta información no pretende reemplazar los consejos del médico.

Todos los productos y servicios de Cigna son proporcionados exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de Cigna Corporation. El nombre de Cigna, logotipo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc. © 2016 Cigna

