

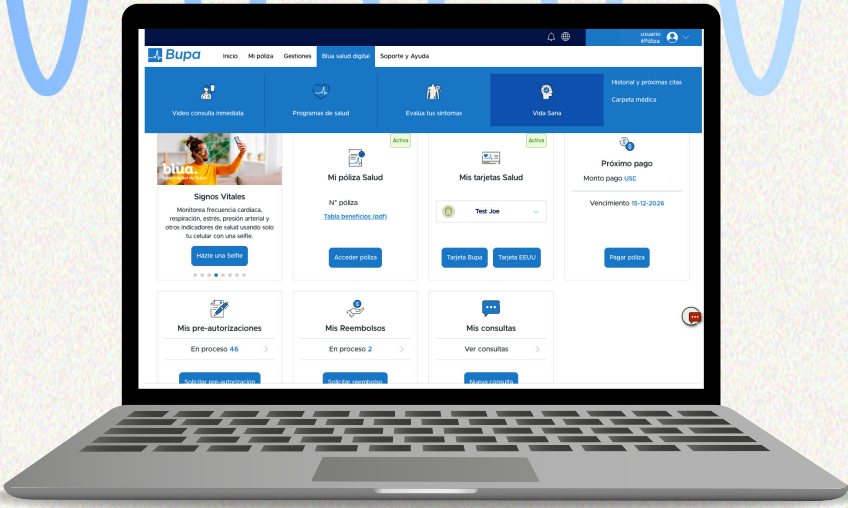
Guía Rápida ¿Cómo acceder a Vida Sana?

Ingresa a **www.bupasalud.com**
Haz clic en **Ingresar a Mi Bupa**
e inicia sesión con tu correo electrónico y contraseña.



Dirígete a la sección
Blua Salud Digital
y selecciona

Vida Sana



¿Qué encontrarás? Terapias digitales exclusivas en audio



Hábitos Saludables:

Alimentación consciente, descanso reparador y actividad física.



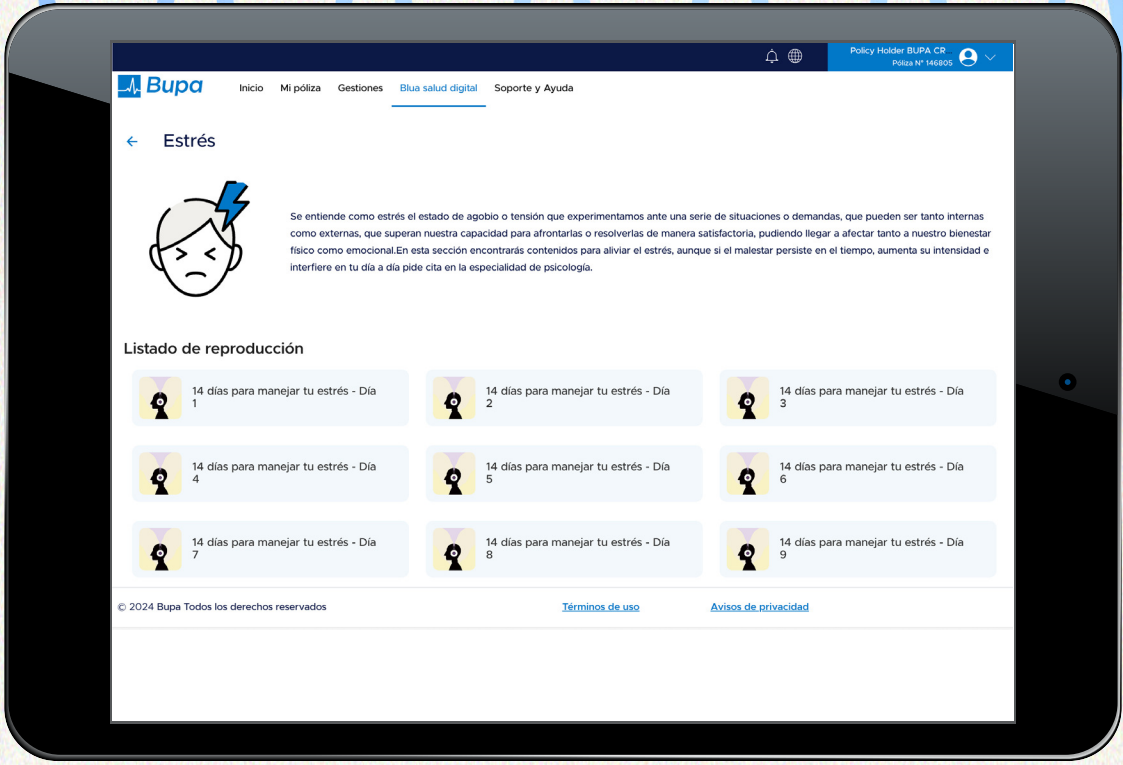
Bienestar Emocional:

Técnicas para reducir el estrés, combatir la ansiedad y practicar mindfulness.



Relaciones Positivas:

Consejos para mejorar la comunicación y fortalecer vínculos.



Recuerda que puedes escuchar los audios **cuando más los necesites**, ya sea en una pausa, al final del día o durante tus actividades diarias. **Están disponibles en cualquier lugar y en todo momento.**



Disponible en la
App My Bupa Latin America