

JULIO DE 2026

BOLETÍN MENSUAL TU BIENESTAR AL DÍA

BENEFICIOS EN TUS PÓLIZAS



Maneja Plena

¡Tu salud mental no puede esperar!

Recibe atención en salud mental de manera presencial o virtual



Agendamiento rápido a través de WhatsApp:

+57 324 585 3614

Teléfono:

604 322 23 61



ACTUALIDAD Y TENDENCIAS



TECNOLOGÍA Y PREVENCIÓN



www.guiabien.com/blog

 **GUIABIEN**
ASESORES EN SEGUROS

BENEFICIOS EN TUS PÓLIZAS

Cuidar tu salud mental también hace parte de cuidar tu bienestar.

A través de **tu Póliza de Salud, cuentas con acceso al programa Mente Plena**, una red especializada en salud mental que brinda atención integral en psicología para adultos e infantil, psiquiatría para adultos e infantil y terapia familiar.

Sedes de atención

- Torre Oviedo – El Poblado.
- IPS Mente Plena – Barrio Belén.
- Mente Plena Laureles – Laureles.

¿Cómo solicitar tu cita?

- WhatsApp: 324 585 3614
- Teléfono: (604) 322 2361

**MÁS
INFORMACIÓN**

Mente Plena
Centro de Salud en Medicina

**¡Tu salud mental
no puede esperar!**

Recibe atención en salud mental
de manera presencial o virtual



Agendamiento
rápido a través
de WhatsApp:

+57 324 585 3614

Teléfono:

604 322 23 61

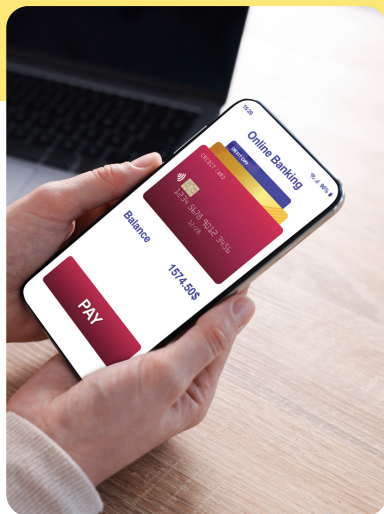
Marque 2 para
agendamiento





GUIABIEN

BOLETÍN MENSUAL:
TU BIENESTAR AL DÍA



Son una alternativa práctica y segura para realizar compras por internet, ya que ayudan a **proteger tus datos financieros y reducir el riesgo de fraude.**

MÁS
INFORMACIÓN

ACTUALIDAD Y TENDENCIAS



¿Ya conoces las tarjetas virtuales?

Cada vez más personas utilizan **tarjetas virtuales para realizar compras en línea de forma más segura.** A diferencia de una tarjeta física, una tarjeta virtual genera un número único que puede configurarse para una compra específica, un monto determinado o un tiempo limitado de uso.

Esto ayuda a proteger la información financiera, reducir el riesgo de fraude y tener un mayor control sobre los gastos, convirtiéndose en una alternativa práctica para las compras digitales. Además, muchas entidades financieras ya ofrecen esta opción desde sus aplicaciones móviles.



TECNOLOGÍA Y PREVENCIÓN



¿Vale la pena usar un reloj inteligente?



Más que contar pasos, un **reloj inteligente puede convertirse en un aliado para crear hábitos saludables**. Estos dispositivos permiten monitorear indicadores como la actividad física, la frecuencia cardíaca y el tiempo de sueño, ayudándote a conocer mejor tu estado de salud y motivándote a mantener un estilo de vida más activo.

Eso sí, recuerda que **sus mediciones son una guía y no reemplazan la valoración de un profesional de la salud**. Lo más importante es utilizar la información para adoptar hábitos saludables y hacer seguimiento a tu bienestar.

MÁS
INFORMACIÓN

