



El paraguas de la aflicción

Todos sufrimos aflicción a lo largo de nuestras vidas, ya sea menor, como la pérdida de una oportunidad profesional, o mayor, como la muerte de un ser querido. Aunque todos manejamos la aflicción de forma diferente, estas son algunas acciones que ayudan a atravesarla.

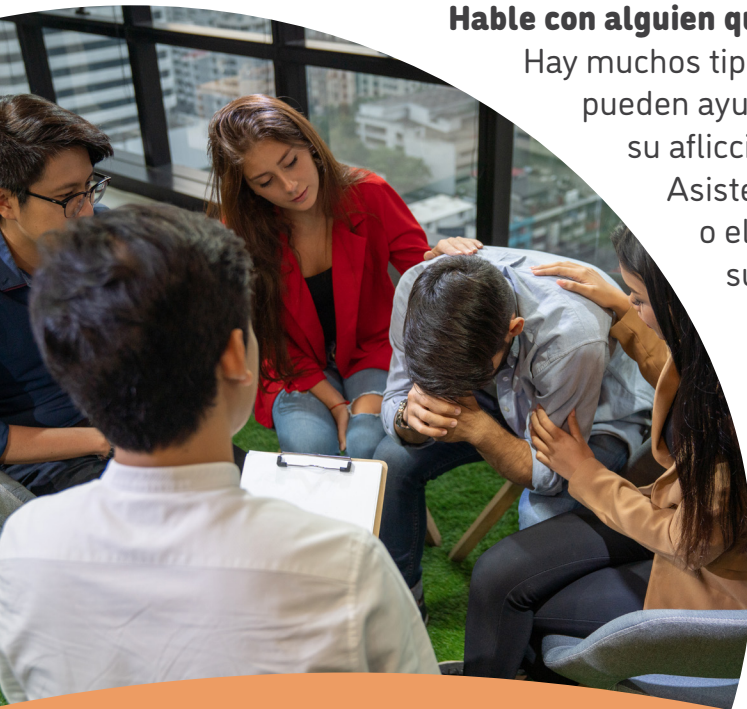
Acepte y exprese sus sentimientos. Es saludable reconocer todos los sentimientos que acompañan la aflicción, como el enojo y la frustración, y hablar de ellos con amigos o familiares de confianza.

Cuidese. Experimentar aflicción suele ser agotador. Asegúrese de dormir bien, beber el agua suficiente y consumir comidas nutritivas.

Reconocer la aflicción es un proceso complicado. La aflicción no es un camino recto. Puede sentirse mejor durante un tiempo antes de sentirse abrumado por la tristeza otra vez.

Hable con alguien que pueda ayudar.

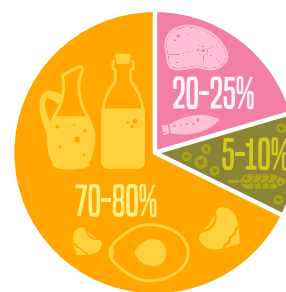
Hay muchos tipos de terapia que lo pueden ayudar a hablar sobre su aflicción. El Programa de Asistencia al Empleado o el plan médico de su empresa pueden proporcionar un número de sesiones de terapia para las que usted y sus familiares cubiertos pueden ser elegibles.



¿Pasar a la dieta cetogénica (KETO)?

Una tendencia en el mundo de las dietas es la dieta cetogénica. La premisa es que, mediante el consumo de una dieta alta en grasas y baja en carbohidratos, obligará a su cuerpo a quemar la grasa que ha almacenado para combustible en vez de los carbohidratos, un proceso llamado cetosis. Esto suena prometedor, ¿pero pasar a la dieta cetogénica es bueno para usted?

Las dietas cetogénicas exigen comer menos de 20 a 50 gramos de carbohidratos por día (para comparar, una sola banana tiene 27 gramos de carbohidratos). También restringe la proteína, que es un nutriente principal para mantener los músculos. Esto significa que hasta el 90% de sus calorías diarias tienen que provenir de la grasa. Estas restricciones pueden producir una serie de efectos secundarios como:



Deficiencia de nutrientes

Problemas hepáticos y renales

Presión arterial baja

Aumento en el riesgo de enfermedades cardíacas

Confusión mental y cambios de humor

Algunos estudios sugieren que las personas que llevan una dieta cetogénica pierden peso a corto plazo, pero que a largo plazo, esta dieta no es más eficaz o duradera que una dieta baja en grasas. Si está buscando comer más nutritivamente, considere hablar con un dietista o un nutricionista matriculado.

BENEFIT SPOTLIGHT

Reducir los costos de medicamentos recetados

Algunos medicamentos con receta son costosos. La buena noticia es que hay programas de descuento y cupones disponibles para algunos medicamentos con receta.

¿Cómo funcionan los programas de descuento para los medicamentos con receta? Generalmente, estos descuentos no se pueden combinar con la cobertura del plan de beneficios, así que asegúrese de verificar el precio en comparación con el costo de usar el beneficio de medicamentos con receta de su seguro. Si elige usar una tarjeta de descuento (y no aprovechar el beneficio de medicamentos con receta de su seguro), puede que el monto en efectivo que pague por la receta médica no se contabilice para su deducible ni para el gasto de desembolso máximo del plan de beneficios.

GoodRX es una plataforma en la web y una aplicación que le permite buscar cupones de medicamentos con receta y comparar los precios de las farmacias. La empresa afirma que se puede ahorrar hasta un 80% en los medicamentos genéricos. **Optum Perks** también proporciona cupones para medicamentos y una base de datos de búsqueda donde puede obtener las comparaciones de costos de los medicamentos en las farmacias participantes cerca de usted.

La **Amazon Prime RX Savings**, que se incluye con la suscripción a Amazon Prime y es administrada por InsideRX. Proporciona descuentos de hasta el 80% para medicamentos genéricos y hasta el 40% para medicamentos de marca en las farmacias participantes.



Bonificación del artículo:
quemar de calorías eficiente en el tiempo

LDLIFESTYLEBENEFITS.COM