



## El voluntariado como autocuidado

El voluntariado tiene profundos beneficios para el bienestar mental y físico. Fomenta las conexiones sociales, reduce el estrés, mejora la salud física, proporciona un sentido de propósito y ofrece beneficios cognitivos. Participar en actividades de voluntariado es un enfoque holístico de la salud que beneficia tanto a la comunidad como a las personas. Los estudios demuestran que el voluntariado está vinculado a una disminución de la presión arterial, un menor riesgo de enfermedad cardiovascular y una mejora de la función cognitiva.

¿Listo para ser voluntario? Visite [volunteermatch.org](https://volunteermatch.org) para encontrar oportunidades de voluntariado en su zona o en el extranjero. ¡Ayúdese a usted mismo mientras ayuda a los demás!

Según un estudio publicado en el *Gerontologist*, los voluntarios de mediana edad tienen menos probabilidades de tener grasa abdominal y niveles altos de glucosa en sangre que los no voluntarios. También tenían niveles más saludables de colesterol HDL "bueno". Los voluntarios mayores tienen menos probabilidades de tener presión arterial alta que sus homólogos no voluntarios.



## Equidad en cada parto

Las disparidades en los resultados de la atención médica materna entre mujeres blancas y negras en los Estados Unidos son asombrosas, las mujeres negras tienen tres veces más probabilidades de sufrir complicaciones relacionadas con el embarazo. Las mayores dificultades para acceder a una atención médica de calidad se deben a factores geográficos y socioeconómicos, y a la escasez de proveedores.

### Entonces ¿cómo abordamos las disparidades en la atención médica materna de las personas negras?

- **Programas de cuidado prenatal:** La atención de maternidad se considera "beneficios de salud esenciales", por lo que todos los planes de salud calificados deben cubrir la atención.
- **Servicios de telesalud:** la telesalud puede mejorar el acceso a la atención, especialmente en zonas rurales y desatendidas.
- **Apoyo de comadrona y partera:** las comadronas y parteras pueden brindar apoyo adicional durante el embarazo y el parto.
- **Servicios de salud mental:** servicios como asesoramiento y terapia, puede ayudar a prevenir y controlar el estrés, la ansiedad y la depresión.
- **Educación específica:** las campañas educativas destinadas a mejorar la alfabetización sanitaria de las mujeres negras pueden capacitarlas para defender su salud y tomar decisiones informadas.



Según los [CDC](https://www.cdc.gov), se determinó que más del 80% de las muertes relacionadas con el embarazo en los Estados Unidos entre 2017 y 2019 eran prevenibles.

## ENFOQUE DE BENEFICIOS Dentro de la red o fuera de la red

Comprender las distinciones dentro y fuera de la red es crucial para optimizar la cobertura de atención médica. Los proveedores dentro de la red tienen acuerdos con compañías de seguros, que ofrecen servicios con descuentos y costos de desembolso más bajos. Los proveedores fuera de la red carecen de acuerdos, lo que podría generar costos más altos para el asegurado. Seleccionar la red adecuada es esencial para gestionar las responsabilidades financieras y maximizar la cobertura de atención médica.

