MARZO
LIFESTYLE BENEFITS

Cuidar al cuidador

Los cuidadores son héroes anónimos que dedican su tiempo y energía al bienestar de los demás. Sin embargo, las exigencias de cuidar a un ser querido mientras no se encuentra bien pueden pasar factura. La fatiga del cuidador, también conocida como agotamiento del cuidador, se caracteriza por un estado de agotamiento, tanto físico como emocional, resultante de las exigencias del cuidado.

A menudo, los cuidadores se sienten culpables por considerar su propio bienestar, pero el cuidado personal no es un lujo: es una necesidad. Los amigos, la familia y la comunidad en general pueden ayudar reconociendo los sacrificios del cuidador y apoyando sus esfuerzos para mantener un equilibrio saludable entre el cuidado y el autocuidado.

- **Entorno de apoyo:** Los amigos y familiares deben ofrecer asistencia activamente y alentar al cuidador a tomar descansos, priorizar su salud y buscar ayuda cuando sea necesario.
- **Asistencia profesional:** Asesoramiento o terapia puede ser un paso transformador.
- **Cuidados de relevo:** El cuidado de relevo, o alivio temporal permiten a los cuidadores dar un paso atrás, recargar energías y atender sus propias necesidades.

Si reconocemos las necesidades del cuidador, fomentamos la comunicación abierta y facilitamos el acceso a asistencia profesional y cuidados de relevo, podemos garantizar que quienes cuidan de otros también reciban cuidados a cambio.

La salud en el extranjero

Viajar al extranjero es una aventura emocionante, pero conlleva sus propias consideraciones de salud. Priorice su salud al embarcarse en su aventura mundial con estos consejos clave:

- **La preparación es la clave:** investigar los riesgos para la salud, el clima y la infraestructura de atención de la salud. Consulte a los CDC y la OMS para obtener información de salud para viajes. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) son recursos valiosos para obtener información actualizada sobre salud en viajes.
- **Especialista en medicina de viajes:** visite a un especialista al menos un mes antes de su viaje para recibir asesoramiento personalizado sobre vacunas y medidas preventivas adaptadas a sus necesidades de viaje.
- **Vacunas:** protéjase contra enfermedades con vacunas de rutina, específicas para viajes y estacionales. Planificar con mucha antelación, ya que algunas vacunas requieren múltiples dosis durante varias semanas para lograr una eficacia total.
- **Precauciones de salud:** practique higiene básica, hábitos seguros de alimentación y agua y evite el contacto con personas enfermas.
- **Acceso a atención médica:** comprenda la atención médica local, conozca la ubicación de los centros médicos y verifique la cobertura del seguro.

Recuerde, un viajero sano es un viajero feliz. ¡Buen viaje!

ENFOQUE DE BENEFICIOS

Beneficios educativos

Los beneficios educativos son beneficios para los empleados que lo ayudan a enriquecer o aprender habilidades nuevas. También pueden ayudarlo a regresar a la escuela para obtener su título, GED o, en casos excepcionales, ayudarlo a pagar sus préstamos estudiantiles.

Los tipos comunes de beneficios educativos incluyen:

- Asistencia/reembolso de matrícula
- Seminarios de formación internos
- Asistencia a congresos educativos
- Cursos de educación continua
- Cobertura para cursos y exámenes de licencia
- Cursos de desarrollo personal
- Planes de ahorro 529 para la universidad

Consulte con su departamento de recursos humanos para ver qué hay disponible para usted.

LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM

BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO: Salud del suelo pélvico

© 2024 Lockton, Inc. Todos los derechos reservados.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: La información contenida en este documento está destinado a servir como una guía general. Por favor, consulte a su médico, compañía de seguros y / o asesor de impuestos para obtener información específica a sus necesidades individuales.