



Cómo establecer metas realistas de salud

Transformar su salud puede sentirse abrumador en un mundo de soluciones rápidas, pero establecer metas realistas y alcanzables es crucial para un progreso duradero. Estas son algunas metas principales para considerar:

- 1. Muévase a diario:** Intente hacer al menos 45 minutos de ejercicio moderado cada día, que se puede dividir en sesiones más cortas, como estirarse o caminar.
- 2. Priorice el sueño:** Establezca un horario constante para acostarse y reduzca el tiempo de pantalla antes de acostarse para mejorar la calidad de su sueño.
- 3. Mejore su nutrición:** En vez de dietas restrictivas, céntrese en agregar opciones más saludables a sus comidas, como incorporar más vegetales en sus platos favoritos.
- 4. Manténgase actualizado con la atención preventiva:** Manténgase al día con los controles físicos anuales y los exámenes de detección para detectar potenciales problemas médicos temprano.

Otra meta importante es no tirar la toalla cuando las cosas se ponen difíciles. Todos atravesamos momentos caóticos y temporadas difíciles, pero tener metas realistas de salud establecidas puede ayudarle a atravesar los obstáculos y darle un sentido de propósito y concentración. Trabajar hacia una meta, incluso una pequeña, puede mejorar su autoestima y recordarle que puede lograr más.

Uno de cada cuatro adultos estadounidenses están sentados más de ocho horas cada día y esta falta de actividad es mala para la salud mental y física.

Temporada de virus respiratorios (RVS)

Desde fines del otoño hasta principios de la primavera, en la temporada de virus respiratorios hay un aumento en enfermedades como la influenza, RSV, resfríos comunes y coronavirus. Para reducir el riesgo de que usted y su familia se enfermen, manténgase actualizado con las vacunaciones necesarias, tenga una buena higiene, quédese en casa cuando esté enfermo y haga elecciones sobre comida y de estilo de vida para el sueño que apoyen una buena salud. La conciencia y las estrategias de prevención para los RVS pueden ayudar a nuestras comunidades a atravesar esta temporada desafiante.

Estrategia de prevención



Póngase sus vacunas



Lávese las manos con frecuencia



Quédese en casa si está enfermo



Mantenga un estilo de vida saludable

BENEFICIOS DESTACADOS

Transparencia de costos de los servicios de salud

La transparencia en los costos de atención médica se está volviendo cada vez más importante a medida que los pacientes demandan precios más claros antes de recibir servicios médicos. Muchas personas enfrentan facturas inesperadas por la falta de información sobre costos por adelantado, lo que dificulta tomar decisiones informadas. Iniciativas recientes, como el requisito de la Ley de Atención Médica Asequible para que los hospitales publiquen datos sobre precios, pretenden tratar este problema. Mediante información clara y accesible sobre los costos, la transparencia les permite a los pacientes que comparen precios, eviten facturas sorpresivas y hagan elecciones que se adapten a sus presupuestos. Este cambio podría llevar a una mejor competencia, la baja de precios y un sistema de atención médica más centrado en el paciente.

Artículo extra:
Trastorno de estrés postraumático complejo (TEPT-C)



LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM