

Niños, pantallas y el rompecabezas de la obesidad

El tiempo excesivo frente a la pantalla se ha vuelto un factor clave en el [aumento en las tasas de obesidad infantil](#) en la última década. Los niños que pasan horas en los teléfonos o tabletas son físicamente menos activos, consumen más comida chatarra debido a los anuncios dirigidos y con frecuencia experimentan alteraciones del sueño. Esta combinación disminuye el metabolismo, aumenta el apetito y contribuye al aumento de peso junto con problemas de salud mental como la ansiedad y la baja autoestima.

Para combatir esto, los expertos recomiendan [limitar el tiempo frente a las pantallas a dos horas por día](#). Fomentar el ejercicio regular, las comidas saludables y los horarios de sueño constantes pueden ayudar a restaurar el equilibrio. Los padres que establecen límites claros para el tiempo que sus hijos pasan frente a la pantalla y participan activamente en las actividades de sus hijos ayudan a crear un estilo de vida equilibrado. Los padres juegan un papel

Los estudios muestran que [tres de cada cuatro anuncios de comida dirigidos a los niños promueven opciones no saludables altas en azúcar y grasas](#).

vital mostrando hábitos positivos, guiando el uso de la tecnología y creando tiempos en familia libres de pantallas para promover comportamientos de conciencia plena y tener mejores resultados de salud.



ASPECTOS DESTACADOS DE LOS BENEFICIOS



Terminar con el abuso de sustancias: conozca sus opciones

El abuso de sustancias afecta a aproximadamente [50 millones de estadounidenses](#) y puede surgir del trauma, problemas de salud mental o presión de otros. Reconocer el problema es el primer paso hacia la recuperación. Las opciones de tratamiento varían según las necesidades individuales y pueden incluir [desintoxicación médica](#), [rehabilitación para pacientes hospitalizados](#), [programas de hospitalización parcial \(PHP\)](#) o [programas ambulatorios intensivos \(IOP\)](#). Cada uno ofrece diferentes niveles de atención, desde apoyo las 24 horas del día, los 7 días a la semana hasta tratamientos flexibles de tiempo parcial.

Aunque pueden presentarse síntomas de abstinencia como ansiedad, cambios de humor y malestar físico durante la desintoxicación, medicamentos como [la metadona y la clonidina](#) pueden ayudar a manejarlos. La recuperación es más exitosa con un fuerte sistema de apoyo de la familia, amigos y profesionales.

La prevención del abuso de sustancias comienza con la educación y la intervención temprana en las escuelas, las comunidades y las familias. Fomentar mecanismos de afrontamiento saludables, como el ejercicio y la expresión creativa, puede reducir el riesgo de adicción en el futuro. Buscar orientación profesional y elaborar un plan de tratamiento personalizado puede llevar a una recuperación y un bienestar duraderos.

Si usted o un ser querido está enfrentando el abuso de sustancias, consulte con un médico o proveedor de atención médica sobre las opciones de tratamiento. Algunos enfoques pueden ser más adecuados que otros, por lo que es importante comprender los programas disponibles y colaborar con profesionales para encontrar el mejor camino a seguir. Al crear un plan personalizado, las personas pueden tomar el control de sus vidas y trabajar hacia una recuperación duradera.

¿está considerando una FSA de propósito limitado?

Una [cuenta de gastos flexible de propósito limitado \(LPFSA\)](#) ayuda a las personas con planes de salud de deducibles altos (HDHP) a administrar los costos de visión y odontología de su bolsillo. Permite contribuciones antes de impuestos, de hasta \$3,300 en 2025, para gastos de visión y dentales calificados como anteojos, aparatos y limpiezas, disminuyendo el ingreso imponible y aumentando los ahorros en última instancia. Las LPFSA se pueden combinar con las [cuentas de ahorro para gastos médicos \(HSA\)](#), que ofrecen ahorros a largo plazo libres de impuestos y se renuevan anualmente. Ya que los fondos de la HSA se transfieren anualmente, combinar una LPFSA con una HSA permite a las personas ahorrar dinero año tras año y, al mismo tiempo, reservar sus contribuciones a la HSA para gastos futuros. Las ventajas adicionales de una LPFSA son que sus contribuciones reducen el ingreso imponible y algunas empresas contribuyen a las cuentas LPFSA de los empleados.

Consideraciones adicionales

- Las LPFSA solo están disponibles para quienes están inscritos en un HDHP con una HSA.
- Los trabajadores por cuenta propia o jubilados no califican.
- Los fondos normalmente vencen al final del año. Para 2025, se podría permitir una transferencia de hasta \$660, dependiendo del plan.
- Si se va o lo despiden, los fondos no se pueden transferir a otra cuenta.
- If you leave or are terminated, funds cannot be transferred to another account



LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM

BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO:
Proteja su vida con cada bocado