



Disfrute la Navidad, no el azúcar

Evitar el consumo de azúcar en Navidad puede parecer contradictorio, pero es una de las mejores maneras de proteger su salud en una temporada repleta de tentaciones. Desde galletas de jengibre hasta sidra, las golosinas azucaradas están en todas partes, y pueden ocasionar aumento de peso, fatiga e incrementar el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas. Incluso las [investigaciones](#) demuestran que el azúcar ocasiona respuestas adictivas en el cerebro que generan antojos y cambios de humor.

Sin embargo, evitar el azúcar no significa eliminar la alegría. Pequeños cambios como cambiar los tragos navideños por té de hierbas, disfrutar bocadillos naturalmente dulces como frutas o manzanas horneadas con manzana o reducir la cantidad de postres puede reducir su consumo de azúcar y aún hacerles honor a las tradiciones. La Asociación Americana del Corazón [recomienda](#) solo 6 cucharaditas de azúcar agregada para las mujeres y 9 para los hombres por día, un límite que se excede ampliamente durante la temporada navideña.

Elegir opciones conscientes contribuye con la energía, la inmunidad y el bienestar mental. Así que, en esta temporada, celebre con conexión y creatividad, no solo con golosinas. Su cuerpo y su mente se lo agradecerán en el año nuevo.

ASPECTOS DESTACADOS DE LOS BENEFICIOS: Cómo los representantes de atención médica protegen su salud

Los hospitales pueden ser espacios intimidatorios llenos de rutinas desconocidas, toma de decisiones sobre la marcha y lenguaje médico técnico. Los pacientes a menudo se sienten abrumados y no están seguros de sus derechos u opciones. Aquí es cuando los representantes de atención médica entran en acción.

Un representante de atención médica trabaja en su representación para asegurarse de que comprenda sus opciones médicas, que reciba la atención que necesita y que no tenga que atravesar el sistema de atención médica solo. Estos representantes pueden ser profesionales independientes, representantes de pacientes del hospital o incluso enfermeros especializados o trabajadores sociales capacitados para guiarlo en decisiones médicas.

Su rol puede cubrir explicar diagnósticos y opciones de tratamiento en lenguaje claro, ayudar a coordinar la atención entre varios doctores y establecimientos, revisar que las facturas médicas no tengan errores y negociar costos, asegurar que sus derechos de atención médica estén protegidos y brindar apoyo emocional y reducir el estrés en tiempos difíciles.

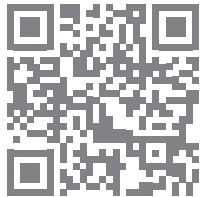
Muchas personas no se dan cuenta de que pueden beneficiarse de un representante de atención médica hasta que están sumergidos en el estrés. Estas son algunas señales de alarma que pueden indicar que es momento de comenzar a trabajar con uno:

- Está abrumado por la información médica.
- Padece una afección crónica o compleja.
- Debe tomar una decisión médica importante.
- La confusión que le generan las facturas y el seguro drenan su energía.
- Siente que sus inquietudes no son escuchadas.

Si piensa que necesita un representante de atención médica, el primer paso es saber dónde buscar. Puede comenzar de la siguiente manera:

- Muchos establecimientos hospitalarios tienen departamentos de representación de pacientes.
- Organizaciones como [Patient Advocate Certification Board \(PACB\)](#) o la [Alliance of Professional Health Advocates](#) pueden conectarlo con profesionales certificados.
- Algunas aseguradoras brindan acceso a servicios de representación como parte de sus beneficios.
- Amigos, familiares o grupos de apoyo pueden conocer a representantes de confianza que se especialicen en su afección.

Al elegir un representante, busque a alguien con experiencia en sus necesidades específicas, habilidades comunicativas claras y compromiso con priorizar sus necesidades. Muchos ofrecen una consulta inicial gratuita para saber si es la decisión correcta antes de comprometerse.



LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM

BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO:
**Actividades de interior para mantenerse
en forma en invierno y
Efectos a largo plazo de la cafeína en su vejiga**