



¿Es más que solo una picazón molesta?

La mayoría de las personas piensan que las enfermedades transmitidas por mosquitos son un problema exclusivo de quienes viajan a selvas o pantanos lejanos. Y la mayoría de las veces, es verdad. Sin embargo, hay algunas enfermedades transmitidas por mosquitos de las que tenemos que protegernos en Estados Unidos este verano: el [chikungunya](#), el [dengue](#), y el [virus del Nilo Occidental](#).

Afortunadamente, la mayoría de las personas que se contagian de [dengue](#) o del [virus del Nilo Occidental](#) no tienen ningún síntoma, y las enfermedades rara vez son mortales. El [chikungunya](#), por otro lado, causa dolor muscular y de articulaciones grave que [puede durar meses](#) después de que la persona infectada comience a sentirse mejor. Hay varias formas de protegerse de las picaduras de mosquitos durante esta temporada de verano:

- Usa repelente de insectos que contenga DEET.
- Vacía macetas y cubetas que tengan agua estancada.
- Quédate en interiores después del anochecer.
- Usa ropa de manga larga y de colores claros.

A pesar de hacer todo lo posible, a veces seguimos teniendo la ocasional y molesta picadura de mosquito. Los antihistamínicos como Zyrtec, Claritin, y Benadryl ayudan a aliviar la picazón bloqueando la reacción del sistema inmunitario a la picadura. También hay algunas cosas que puedes aplicar directamente sobre la picadura, incluyendo una [pasta de avena](#) (partes iguales de avena y agua), [hielo](#), y [toallitas con alcohol](#).

Bocadillos saludables para el cerebro

Las bolsas de papas fritas, los puñados de dulces y las latas de soda dietética pueden saber bien, pero definitivamente no ofrecen muchos beneficios para la salud. En su lugar ¿por qué no probar alimentos para el cerebro? Estos bocadillos saludables contienen los nutrientes necesarios que necesitas para mejorar la [memoria](#), el [estado de ánimo](#), y la [concentración](#).

Los frutos secos son buenos para la salud cognitiva:

- Las [nueces](#) te ayudan a pensar más rápido además de reducir el riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular, depresión, diabetes tipo 2, y demencia.
- Las [semillas de calabaza](#) regulan el estado de ánimo y promueven la formación de la memoria.

La fruta es otra forma maravillosa de alimentar al cuerpo y al cerebro:

- Los [arándanos](#) aceleran el tiempo de reacción, mejoran la memoria y protegen al cerebro contra el Alzheimer.
- Las [naranjas y toronjas](#) son ricas en vitamina C, lo que ayuda a prevenir el deterioro cognitivo relacionado con la edad.

El café y el té también pueden ayudar al cerebro (y cuerpo) a obtener los nutrientes que necesita:

- El [café](#) mejora el estado de ánimo, el bienestar, la concentración, y el estado de alerta.
- El [té verde](#) es una buena fuente de aminoácidos que ayudan a proteger la salud del cerebro.

Beneficio destacado: Programas de medicamentos con receta

Los costos de los medicamentos con receta pueden variar mucho, incluso para el mismo medicamento, y por eso muchas personas buscan opciones más allá de su plan de seguro para obtener ahorros adicionales. Los programas de descuentos para medicamentos con receta se han vuelto una opción muy popular para comparar precios y reducir los costos de desembolso, especialmente para medicamentos genéricos.

¿Cómo funcionan los programas de descuento en medicamentos con receta? Estos descuentos no se pueden combinar con la cobertura de tu plan de beneficios, así que asegúrate de verificar el precio en comparación con el costo de usar el beneficio de medicamentos con receta de tu seguro. Otra cosa que debes considerar: Si eliges usar una tarjeta de descuento y, por lo tanto, no aprovechas el beneficio de medicamentos con receta de tu seguro, es posible que el monto en efectivo que pagues por el medicamento con receta no cuente para tu deducible ni para el máximo de desembolso del plan de beneficios.

- [GoodRx](#) es una plataforma web y aplicación que te permite buscar cupones para medicamentos con receta, comparar los precios de las farmacias y afirma que puedes ahorrar hasta un 80% en medicamentos genéricos.

- [Optum Perks](#) ofrece cupones para medicamentos y una base de datos de búsqueda donde puedes comparar los costos de medicamentos en farmacias participantes cerca de ti. La tarjeta de miembro de Optum Perks, que se puede usar en más de 64,000 farmacias, es gratis y no necesita datos personales.
- [Amazon Prime Rx Savings](#) ofrece una tarjeta de descuento que se incluye con la membresía de Amazon Prime y la administra InsideRx. Ofrece descuentos de hasta el 80% para medicamentos genéricos y de hasta el 40% para medicamentos de marca en farmacias participantes.

Dado que los precios de medicamentos con receta siguen variando entre farmacias y proveedores, usar herramientas de descuento junto con tu plan médico, puede ayudarte a tomar decisiones financieras más informadas. Evaluar los beneficios de tu seguro y las opciones de descuentos disponibles, te asegura que elijas la solución más rentable para tus necesidades de medicamentos.