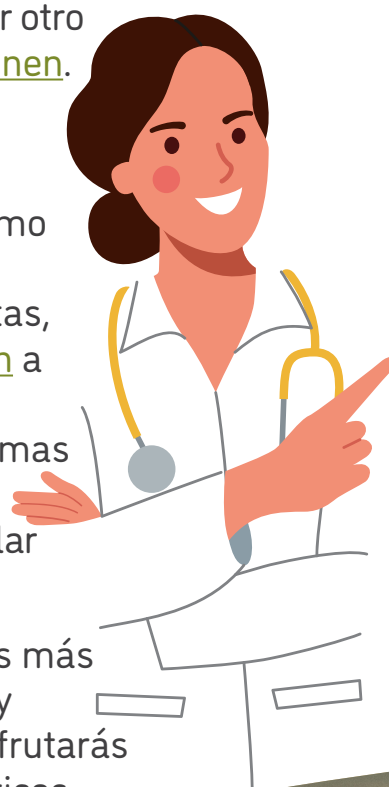


Prebióticos vs. probióticos

Aunque las palabras son casi idénticas (y puede que las hayas escuchado utilizar de manera intercambiable), los probióticos y los prebióticos no son lo mismo. Los probióticos son bacterias buenas para tus intestinos que ayudan a descomponer la comida y mantener controlada la inflamación. Por otro lado, los prebióticos son los que hacen que los probióticos funcionen. Esencialmente, son la "fuente de comida" que mantienen vivos los probióticos.

Los probióticos se encuentran en las comidas fermentadas, como el yogur, la kombucha o el kimchi, mientras que los prebióticos provienen de un grupo más diverso de alimentos, incluidas frutas, verduras y trigo. Juntos, los probióticos y los prebióticos ayudan a mejorar tu sistema inmunitario, aceleran la digestión y el metabolismo, fortalecen tu barrera intestinal y alivian los síntomas de salud mental. En cambio, una mala salud intestinal puede causar hinchazón, dolor abdominal o un mayor riesgo de desarrollar condiciones crónicas.

Mantener un equilibrio saludable de prebióticos y probióticos es más fácil de lo que pensarías. Con solo asegurarte de comer frutas y verduras (y agregar de vez en cuando comidas fermentadas) disfrutarás de todos los beneficios que ofrecen los probióticos y los prebióticos.



La mayoría de los adultos saludables mantienen una buena composición de bacterias en los intestinos a través de su dieta habitual, sin necesidad de suplementos.



BENEFICIO DESTACADO

Ortodoncia

No todos los planes dentales son iguales y no todos los planes dentales cubren la ortodoncia. Si tú o uno de tus hijos están pensando en comenzar a usar aparatos, lo mejor es que revises bien tu póliza antes de avanzar. La mayoría de los planes dentales cubren la atención preventiva y pueden cubrir parcialmente los procedimientos básicos y complejos. La ortodoncia es una categoría independiente que, por lo general, solo está cubierta en los planes con una cobertura más completa.

- Cigna ofrece cobertura ortodóncica en los planes seleccionados. Algunos planes de Cigna tienen periodos de espera, lo que significa que no puedes comenzar a usar los beneficios del plan inmediatamente. Para los procedimientos básicos, puede que necesites esperar 6 meses antes de que se aplique la cobertura, mientras que los servicios complejos y ortodóncicos pueden requerir que tengas la póliza por al menos un año.
- Guardian cubre la ortodoncia en varios planes diferentes. Cada uno de los planes tiene un periodo de espera de 1 año antes de que se aplique la cobertura. También es importante observar que la cobertura ortodóncica de Guardian solo se aplica a los hijos menores de 19 años.
- Los planes de Anthem son más costosos pero tienen periodos de espera más cortos. Dependiendo del plan, los periodos de espera pueden variar de 0 a 6 meses. La ortodoncia solo está cubierta en los planes seleccionados.
- Si calificas para Medicaid, puede que los aparatos de tu hijo estén cubiertos si se consideran necesarios por razones médicas.

El seguro ortodóncico complementario te permite que le agregues cobertura para los aparatos y otros servicios relacionados a un plan dental existente. Sin embargo, no todas las compañías de seguros ofrecen un seguro complementario, así que verifica con tu proveedor si esta es una opción para ti.



LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM

BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO:
Hospitales en casa: Kits de primeros auxilios
y Los mejores años, el mejor tú

© 2026 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.