

BENEFICIO DESTACADO: FSA para la atención de dependientes

La FSA para la atención de dependientes te permite que reserves dinero de tu cheque de pago para el propósito específico de **cuidar a un dependiente**. Los dependientes pueden ser un hijo (incluido un hijastro o un menor en crianza temporal) menor de 13 años o un dependiente **incapaz de cuidarse por sí mismo**.

El dinero colocado dentro de la FSA para la atención de dependientes no está sujeto a impuestos, lo que te permite que ahorres dinero en los costos relacionados con los dependientes. Los fondos de la FSA para la atención de dependientes se pueden utilizar para determinadas compras calificadas:

- **Educación** (abajo del nivel de kínder)
- **Cuidado antes y después de la escuela**
- **Campamentos de día** (incluidos de verano o especializados)
- **Niñeros**

A partir de 2026, puedes contribuir **hasta \$7,500** a la FSA para la atención de dependientes, que es el máximo por grupo familiar. Esto **significa** que, si tú y tu cónyuge tienen una FSA para la atención de dependientes a través de empleadores diferentes, su total combinado no puede superar los \$7,500. Si estás casado, pero presentas tus impuestos por separado, tu límite es de \$3,750.

Las FSA para la atención de dependientes son cuentas del tipo "úselo o piérdalo". Una vez que el año del plan termine, el dinero que quede en la cuenta se confiscará, así que sé consciente de tus gastos. También es una buena idea guardar tus recibos para cada gasto de la FSA para la atención de dependientes, ya que es más que probable que se necesiten para la **verificación de reclamos**.

Una vez que tu hijo cumpla 13, ya no puedes seguir utilizando los fondos de la FSA para la atención de dependientes para su cuidado. Si cumple 13 a mitad de año, solo califican los gastos anteriores a su cumpleaños.

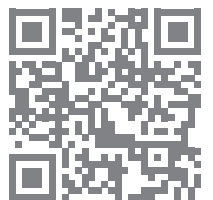
Melatonina: manzanilla química

Aproximadamente, el 2.1% de los adultos y el 6% de los niños de Estados Unidos usan melatonina al menos mensualmente.

La melatonina es la hormona que determina tu **ritmo circadiano** o el ciclo natural de dormir-despertar de tu cuerpo. Es creada por la **glándula pineal**, una glándula diminuta localizada en el medio de tu cerebro. Alrededor de la hora en que el sol baja, tu glándula pineal comienza a crear melatonina. Como resultado, te da sueño, tu temperatura corporal y presión arterial **bajan naturalmente** y tus ojos se vuelven menos sensibles a la luz.

La producción de melatonina continúa durante la noche para ayudar a mantenerte dormido, pero cesa una vez que te expones a la luz solar. Sin melatonina recorriendo tu cuerpo, comienzas a sentirte despierto, alerta y listo para afrontar el día.

Si tienes problemas de insomnio, jet lag o sufres de un trastorno del ritmo circadiano, los suplementos de melatonina pueden ayudarte a **regular** tu ciclo de dormir-despertar.



LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM

**BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO:
La atención médica preventiva salva vidas**

Magnífico magnesio

El magnesio ha sido un tema popular en los círculos del bienestar durante un tiempo; incluso recientemente se ha vuelto viral en TikTok como el ingrediente principal del "**Sleepy Girl Mocktail**", una bebida que supuestamente te hace conciliar el sueño rápidamente. Pero el magnesio es más que solo una moda de salud. Es fundamental para más de **300 procesos químicos diferentes** en tu cuerpo, **desde** digerir comida hasta reparar ADN.

Tu cuerpo obtiene magnesio de **alimentos con un alto contenido de fibra**, como frutos secos, legumbres, granos enteros, verduras y frutas. La dosis diaria recomendada es de **320 a 420 miligramos** aproximadamente. Sin embargo, la deficiencia de magnesio es sorprendentemente frecuente en todo el mundo. Aproximadamente, **2.4 mil millones** de personas en todo el mundo no consumen suficiente en su dieta regular.

Tus niveles de magnesio se pueden verificar a través de un análisis de sangre estándar, que ayudará a determinar si los suplementos de magnesio serían adecuados para ti. Algunos suplementos comunes son:

- **Glicinato de magnesio:**
Un **ingrediente** en las ayudas para dormir y puede ayudar a aliviar la ansiedad
- **Citrato de magnesio:**
Suele utilizarse como laxante
- **Óxido de magnesio:**
Puede reducir los síntomas del dolor de cabeza y la migraña
- **Sulfato de magnesio (sal de Epsom):**
Se puede agregar a un baño para aliviar el dolor muscular

Si tienes deficiencia de magnesio, los suplementos pueden ayudarte a aprovechar una variedad de beneficios para la salud, como **mantener buenos** niveles de cortisol, **reducir el riesgo** de cardiopatía, **aliviar** los síntomas del **síndrome premenstrual** (SPM), ayudar a **prevenir** la osteoporosis y **vencer** el insomnio.

