

ESTILO DE VIDA Y BENEFICIOS

Energiza TU Vida

AGOSTO 2018



Estilo De Vida Bienestar

Beneficios de la crioterapia

A veces tienes que enfriar las cosas para calentar tu vida. La crioterapia es el uso de materiales fríos como tratamiento. Una forma común son las bolsas de hielo. La crioterapia de cuerpo entero consiste en exponer el cuerpo a temperaturas bajas de hasta -200 °F, durante unos minutos. Se baña el cuerpo con aire frío o nitrógeno líquido en un tanque. Los beneficios potenciales incluyen los siguientes:

Alivio del dolor / cicatrización muscular

El aire frío puede aumentar la circulación sanguínea y promover la curación.

Pérdida de peso

Algunos afirman que la crioterapia ayuda a aumentar el metabolismo.

Reducir la ansiedad y la depresión

La crioterapia reduce la inflamación que está relacionada con algunas condiciones de salud mental.

Tratamiento de las migrañas

Un estudio de 2013 reveló que la crioterapia reducía el dolor producido por migrañas.

Las mujeres embarazadas, los niños o las personas con hipertensión o afecciones cardíacas no deben probar la crioterapia, y ésta debe realizarse en un entorno profesional. La FDA aún no ha aprobado la crioterapia como tratamiento médico.

No espere, vacúnese

La salud y la seguridad de su hijo son una gran prioridad y es importante mantenerse al día con sus vacunas.

1. Mantenga a su hijo saludable. Su hijo puede estar protegido de una mayor cantidad de enfermedades hoy más que nunca. La varicela alguna vez fue común en los Estados Unidos, pero el uso de la vacuna, que es aproximadamente un 94% efectiva, la ha reducido en gran medida.

2. Segura y efectiva. Las vacunas no están disponibles hasta que hayan sido revisadas cuidadosamente por médicos y científicos. Son muy poco comunes los efectos secundarios graves.

3. Ahorre dinero y tiempo. Si un niño contrae una enfermedad que se puede prevenir con una vacuna, se le puede negar el acceso a las escuelas o centros de cuidado infantil. Las vacunas previenen costos médicos prolongados y generalmente están cubiertas por el seguro.

4. Proteja a los demás. Las enfermedades prevenibles con vacunas todavía afectan a los niños en los Estados Unidos en parte porque no todos los niños están vacunados. Desde 2010, ha habido entre 10,000 y 50,000 casos de tos ferina, y de 10 a 20 bebés han muerto como consecuencia de ello. Vacunar a su hijo ayuda a proteger a aquellos que no pueden hacerlo debido a su corta edad o a las alergias.

5. Proteja a las generaciones futuras. Las enfermedades comunes de hace unas pocas generaciones se han reducido. La viruela ya no existe porque su vacunación la erradicó. Las vacunas ayudan a frenar la propagación de enfermedades ¡con su ayuda!



¿Cuál agua?

A menudo nos dicen que bebamos más agua. ¿Pero de qué tipo?

El **agua del grifo** viene directamente del grifo. Está regulado por los organismos municipales locales y se trata con productos químicos para matar bacterias y otros contaminantes, lo que lleva a algunos a creer que el agua del grifo es insegura.

El **agua mineral** se obtiene de fuentes subterráneas y es rica en minerales como calcio, manganeso y magnesio. No se añaden minerales adicionales y sus tratamientos antes del envasado son limitados.

El agua de lluvia se acumula bajo tierra y crea manantiales. El **agua de manantial** no está purificada, pero se trata de forma similar al agua del grifo cuando se transporta y se embotella.

El **agua purificada** se purifica para eliminar todas las bacterias y contaminantes. Su estricto proceso de tratamiento la hace más pura que el agua filtrada, de manantial o de grifo.

El **agua destilada** se trata para eliminar todos los minerales y la sal. No se recomienda para beber ya que puede causar deficiencias minerales.

El **agua cruda** es agua de manantial que no ha sido tratada ni filtrada. Los defensores creen que es saludable porque no ha sido tratada con químicos y podría tener minerales naturales beneficiosos. Sin embargo, el agua cruda no cumple con las pautas de la EPA, por lo que podría ser insegura.



Atención Sobre Beneficios

Beneficios biométricos

Un examen biométrico de salud mide características como la estatura, el peso, el índice de masa corporal, la presión arterial, el colesterol en la sangre, la glucosa en la sangre y el estado aeróbico. Estos exámenes pueden realizarse en su lugar de trabajo y utilizarse como parte de una evaluación de la salud en el lugar de trabajo para evaluar el estado de salud de los empleados. Piense en ello como un chequeo para su empresa.

Una evaluación típica podría incluir:

- ❖ Una extracción de sangre intravenosa en ayunas para evaluar el riesgo de enfermedad cardiovascular o el riesgo de diabetes.
- ❖ Medidas corporales que incluyen estatura y peso, porcentaje de grasa corporal, cintura y presión arterial.

Las pruebas de detección pueden ayudarle a identificar cualquier problema médico, determinar el riesgo de enfermedades y encontrar estrategias para mejorar la salud. **El 75% de los costos de atención médica provienen de afecciones crónicas prevenibles.** La identificación temprana de los factores de riesgo puede ayudar a prevenir estos problemas. La mejora a veces se ve recompensada por su empleador con tarjetas de regalo o primas de seguro más bajas. Para su empleador, las pruebas biométricas pueden identificar los factores de riesgo, reducir los costos del plan de salud y ayudarles a organizar sus programas de bienestar. Los resultados individuales y los datos de salud son confidenciales y están protegidos por la HIPAA. ¡La participación podría ayudar a su salud y a su billetera!



LDLIFESTYLEBENEFITS.COM

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.

©2018 Lockton, Inc. All Rights Reserved.