

ESTILO DE VIDA Y BENEFICIOS

Difunde El Amor

FEBRERO 2018



Estilo De Vida Bienestar

Salud cardíaca

En febrero demuéstrelle un poco de amor a su corazón promoviendo en su comunidad el Mes del corazón en Estados Unidos. A continuación le presentamos algunas formas para marcar la diferencia este mes.

Manténgase al día con su atención preventiva.

No pierda ningún control anual con su médico de atención primaria y hágale saber si tiene antecedentes familiares con problemas cardíacos.

Tome decisiones saludables para el corazón.

Debido a que los altos niveles de colesterol LDL pueden influir en el riesgo de padecer un accidente cerebrovascular y un ataque cardíaco al dificultar la circulación de la sangre, trate de evitar alimentos con un alto nivel de azúcar, sal y grasas trans. No obstante, desafortunadamente tener solo una buena dieta no es suficiente. Incluya también algún tipo de actividad física en su nueva rutina.

Transmita el mensaje.

Si conoce a alguien que necesita dejar de fumar o que necesita ayuda para crear un plan para comenzar a hacer ejercicio, nunca está de más tener un compañero con quien compartir la responsabilidad.

Luchar contra la inflamación

Lo crea o no, la inflamación en realidad es la forma en que el cuerpo intenta protegerse contra las lesiones e infecciones. Pero cuando la inflamación se vuelve crónica, su salud puede estar en riesgo. No obstante, la buena noticia es que hay muchos antiinflamatorios naturales que saben muy bien.

1. Frutos rojos. Las frutillas y los arándanos son una gran fuente natural de vitaminas, minerales y fibra que ayudan a combatir la inflamación y protegen contra las enfermedades.

2. Verduras de hoja verde. El repollo, la espinaca y la acelga son conocidos por su alto nivel de nutrientes. La espinaca está llena de antioxidantes, vitamina C y vitamina A, solo por nombrar algunos.

3. Cúrcuma. El componente curcumina es la poderosa fuente antiinflamatoria de la cúrcuma. Intente agregar esta especia a las sopas, los guisos o incluso a los jugos para lograr un efecto estimulante natural y simple en la salud.

4. Té verde. Si sabe que cierto día comerá algunos alimentos contra los que su cuerpo podría reaccionar, puede reducir la inflamación bebiendo té verde. Los antioxidantes del té verde podrían ayudar a expulsar las toxinas dañinas de su cuerpo.

5. Chocolate amargo. Este puede ser una agradable sorpresa, pero lo cierto es que el ingrediente de cacao en el chocolate amargo podría ayudar a combatir la inflamación. Solo busque los azúcares añadidos.



Meditación al caminar

La meditación al caminar le da un nuevo significado a la frase “simplemente olvídelo”. Esta es una práctica útil que cualquier persona puede intentar para traer paz y tranquilidad a un día ajetreado.

¿Qué es la meditación al caminar?

Camine a un ritmo muy lento mientras controla la respiración y enfoca los pensamientos. A diferencia de la meditación sentada, en esta meditación puede interactuar con el entorno y disfrutar de las vistas y los olores del mundo que lo rodea.

¿Cuáles son los beneficios?

A medida que aprende a calmarse y a enfocar sus pensamientos durante la meditación al caminar, eventualmente puede encontrar maneras de incorporar esta técnica a su vida cotidiana, lo que lo ayudará a reducir el estrés.

¿Cómo se practica?

El tiempo promedio recomendado para meditar caminando es alrededor de 15 minutos. Mientras camine, preste atención al movimiento muscular y al modo en que se sienten los pies al tocar el suelo. Haga pasos lentos y constantes y respiraciones profundas mientras hace todo lo posible para bloquear cualquier distracción.

Atención Sobre Beneficios

Atención preventiva en comparación con atención de diagnóstico

Los buenos hábitos de nutrición y de ejercicio tienen un impacto significativo cuando se trata de su salud, pero no descuide las consultas de atención preventiva y de diagnóstico. Ya sea que esté lidiando con un problema crónico como la artritis o actualmente no tenga ningún problema de salud, mantenerse al día con su atención médica le permite estar al tanto de cualquier riesgo inesperado que pueda surgir.

Atención preventiva

La atención preventiva incluye chequeos y exámenes de rutina que permiten a los médicos detectar un problema de salud mucho antes de que el paciente haya notado algún síntoma, lo que significa que las probabilidades de tratar el problema tienden a ser mucho más altas.

A continuación le presentamos algunos ejemplos de atención preventiva:

- ❖ Exámenes de bienestar anual
- ❖ Exámenes de salud para la mujer, como el examen de Papanicolaou y la mamografía
- ❖ Vacunas acordes para la edad como la vacuna contra la varicela, el sarampión y el tétano
- ❖ Examen de próstata

Además, muchos planes de seguro médico cubren el costo de los servicios de cuidado preventivo dentro de la red.

Atención de diagnóstico

Con la atención de diagnóstico, su médico puede ayudarlo a estar al tanto de cualquier problema de salud que tenga al monitorear el problema y desarrollar un plan de acción cuando los síntomas que necesiten tratarse. En fin, cualquier prueba o procedimiento que se necesite para diagnosticar o monitorear su condición podría considerarse atención de diagnóstico.

A continuación le presentamos algunos ejemplos de atención de diagnóstico:

- ❖ Radiografía de pecho
- ❖ Biopsias de la piel
- ❖ Exámenes de embarazo
- ❖ Electrocardiograma (ECG)

¡Cuanto antes se encuentren los problemas de salud, más pronto se los podrá tratar!



LDBLIFESTYLEBENEFITS.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.