

ESTILO DE VIDA Y BENEFICIOS

MAYO 2018

Cuídese a sí mismo



Estilo De Vida Bienestar

Prevención de la violencia en el lugar de trabajo

Aproximadamente 2 millones de estadounidenses son víctima de violencia en el lugar de trabajo cada año. Según la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA), la violencia en el lugar de trabajo es "cualquier acto de violencia física, acoso, intimidación, u otro comportamiento disruptivo amenazante que ocurra en el lugar de trabajo".

No tiene que ser un compañero: quien realiza un acto violento puede ser un cónyuge, un cliente o hasta alguien que no está conectado con la compañía.

Es bueno tener un programa en la oficina que promueva la conversación y enseñe cuáles son los signos conductuales que se deben buscar. Puede identificar signos de alarma antes de que ocurran los incidentes.

- ❖ Estallidos emocionales
- ❖ Negatividad constante
- ❖ Cambios de comportamiento
- ❖ Calidad disminuida de desempeño de trabajo

En una situación donde necesite ayuda inmediata, llame al 911. Para incidentes menos urgentes, hable con su supervisor y/o el departamento de recursos humanos.



Si en algún momento considera que su empleador no afronta un incidente de violencia en el lugar de trabajo de la manera adecuada, comuníquese con OSHA al 800-321-OSHA (6742).

Mes de la concientización sobre la salud mental

Cuando está ocupado, puede ser difícil cuidarse a uno mismo, y complicado notar los síntomas cuando su salud mental sufre.

Aproximadamente 1 de cada 5 adultos en los Estados Unidos sufre de una enfermedad mental por año. Mental Health America comenzó el Mes de la concientización sobre la salud mental en 1949. El mes de mayo se trata de promover discusiones abiertas sobre la salud mental y compartir recursos.

Priorice su salud mental. Hable con alguien si tiene síntomas o si necesita charlar. Revise la oferta de beneficios de su compañía para revisar si un programa de asistencia al empleado se encuentra disponible.

Aprenda cómo ayudar a otros. Estudie los recursos que le ayudarán a hablar con un ser querido que está sufriendo.

Difunda. Si ha encontrado maneras exitosas de afrontar una enfermedad mental, contar su historia puede alentar a otros.

Si bien cuidar su salud mental debería ser una prioridad todo el año, el mes de la concientización sobre la salud mental es el momento perfecto para cambiar su estilo de vida para mejor.

Probióticos

Sin importar las comidas que prefiera, es una buena idea elegir opciones con vitaminas, minerales y probióticos. Los probióticos son bacterias vivas que respaldan el sistema digestivo, y algunas personas dicen que tienen efectos positivos en el corazón y en el cerebro. Estas son algunas comidas ricas en esta bacteria saludable para los intestinos:



Yogur. Es una fuente de probióticos comúnmente recomendada, pero revise la etiqueta: no todos los tipos tienen la misma cantidad.



Pan de masa madre. El proceso de fermentación empleado para crearlo involucra levadura y probióticos que descomponen el azúcar y el gluten.



Pickles. Los vegetales encurtidos son una buena fuente de probióticos. Los pickles también tienen pocas calorías y mucha vitamina K.



Kéfir. Es posible que esta bebida láctea refinada no sea algo que usualmente tenga en su refrigerador, pero es genial si está buscando agregarle probióticos e intensidad a su licuado matutino.



Kombucha. Esta bebida se produce con té negro o verde y un cultivo de bacterias y levadura. Asegúrate de mirar el contenido de azúcar, sin embargo.

Los suplementos probióticos son otra opción. Tenga en cuenta que como la investigación aún no ha comprobado qué tan efectivos son los probióticos vivos una vez que se han consumido, la FDA no ha aprobado oficialmente el uso de probióticos para tratar problemas de salud.



Atención Sobre Beneficios

Seguro de salud mental

Un estudio reciente descubrió que es probable que la enfermedad mental nos afecte en nuestra vida. Para algunos, el problema puede ser momentáneo, pero para otros puede ser una lucha que dure para toda la vida.

La mayoría de los planes de seguro de salud deben proporcionar cobertura para servicios de salud mental comparable a la de servicios de salud física. Puede esperar tener cobertura para cualquier servicio hospitalario de salud conductual/mental, además de sesiones de asesoría y psicoterapia. Además, para cualquier persona con Medicare o Medicaid, hay varios servicios de salud mental disponibles.

Sin embargo, un problema importante es que no todos los proveedores aceptan el seguro. Es el caso en particular para psiquiatras en ciertas áreas, lo que puede causar esperas largas para algunos pacientes y gastos de desembolso altos en un proveedor fuera de la red.

La cobertura varía según el plan, así que compare sus opciones antes de elegir sus beneficios. Para saber más sobre los servicios que ofrece su seguro, revise la información en los documentos de su plan o llame a su compañía.



LDLIFESTYLEBENEFITS.COM

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: La información contenida en este documento está destinada 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.