

# ESTILO DE VIDA Y BENEFICIOS

NOVIEMBRE 2018

## Guerrero del invierno

### Estilo De Vida Bienestar

#### ¿Qué es el SAD?

El trastorno afectivo estacional (SAD, por sus siglas en inglés) es la depresión que se corresponde con las estaciones, que, por lo general, comienza en el otoño o el invierno y termina en la primavera o el verano.

Para ser diagnosticada, una persona debe cumplir con ciertos requisitos de depresión grave que coincidan con las estaciones por dos años. Los síntomas de depresión grave incluyen poca energía, problemas para dormir, poco interés por los pasatiempos y dificultad para concentrarse. Los síntomas específicos del SAD incluyen comer en exceso, aumentar de peso y aislarse a nivel social. Los factores de riesgo incluyen vivir lejos del ecuador, sufrir de depresión o trastorno bipolar o ser un adulto joven.

Afortunadamente, existen tratamientos. Los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (SSRI) y los antidepresivos pueden ayudar. La fototerapia puede reemplazar la disminución de luz solar. La terapia puede tratar el SAD al identificar y reemplazar los pensamientos negativos y buscar actividades para salir adelante. Si siente los efectos del SAD, hable con su médico.

#### Lidiar con la diabetes

Más de 30 millones de estadounidenses padecen diabetes. Un cuerpo con diabetes no produce la insulina suficiente o no produce insulina en absoluto, lo que evita que la glucosa llegue a las células, y esto puede causar otros problemas. ¿Cómo puede controlarla?

##### 1. ¿Cuál es tu tipo?

Tipo 1

El cuerpo no produce insulina, por lo que debe tomarse diariamente. Se diagnostica con frecuencia en niños y adultos jóvenes. La diabetes tipo 1 no se puede prevenir ni curar en la actualidad.

Tipo 2

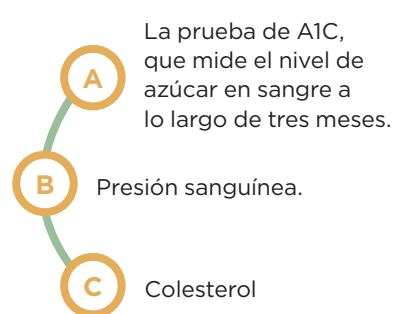
El cuerpo no produce o no utiliza bien la insulina. El tipo 2 suele presentarse en personas de mediana edad o adultos mayores, y la causa puede ser la obesidad, la inactividad o la genética. Se puede prevenir con dieta y ejercicio, y podría ser reversible.

Gestacional

Si bien se desarrolla durante el embarazo y suele desaparecer después de dar a luz, por este tipo de diabetes la madre es más propensa a desarrollar diabetes tipo 2 más adelante en su vida.

##### 2. Diabetes ABCs.

Los números importantes que se deben controlar son:



##### 3. Cree una rutina.

Vea a su médico dos veces al año para tratar cualquier problema a tiempo. Los controles comunes para diabéticos incluyen presión sanguínea, examen de pies y examen dental.

#### Misión: Desconectarse

Muchas personas no pueden pasar un minuto sin ver o utilizar un teléfono o una computadora. El flujo de innovación tecnológica ha generado beneficios, pero quizá necesitemos un respiro.



El **84%** de los usuarios de teléfonos celulares afirman que no pueden pasar un día sin su dispositivo.



Los estudios indican que algunos dueños de teléfonos celulares revisan sus aparatos cada **6.5** minutos.

¿Por qué desconectarse? La intensa presencia de la tecnología genera una posible dependencia: una relación poco saludable. Los celos y la soledad pueden verse intensificados por las redes sociales. El "miedo a perderse algo" (FOMO, por sus siglas en inglés) es un trastorno psicológico emergente agudizado por la tecnología. La desconexión brinda la oportunidad de redescubrir sus sentimientos en vez de compararse con otras personas. El uso constante también puede ocasionar fatiga ocular digital (molestias por ver una pantalla durante más de dos horas). Los estudios están evaluando si las pequeñas cantidades de radiación de los teléfonos celulares se relacionan con el cáncer, pero no se han encontrado relaciones por ahora.

#### Cómo desconectarse

- 1 Manténgase lejos de la tecnología durante la primera hora del día.
- 2 Desconéctese por una cantidad de tiempo específica.
- 3 Controle el tiempo que dedica a las redes sociales con una alarma.
- 4 Programe un descanso diario extendido.



#### Atención Sobre Beneficios

#### Desglosar la transparencia de costos

Se encuentra en marcha un movimiento para transferir el poder de los gastos de atención médica a los consumidores. Sin embargo, puede resultar difícil determinar lo que pagará debido a los diferentes costos de los servicios y de los proveedores. Con un plan de salud básico, una apendicectomía podría costar entre \$458 y \$56,000. Las herramientas de transparencia de costos de los servicios de salud permiten encontrar y comprender los diversos precios de la atención médica. Es importante que los consumidores tomen decisiones en relación con la salud sin quedar en bancarrota.

Las cuentas de gastos flexibles y los planes de salud autodirigidos por el consumidor han brindado a los consumidores más opciones. Además, las compañías aseguradoras ahora proporcionan herramientas en Internet en donde los consumidores pueden comparar costos de atención médica para cirugías, medicamentos con receta y más. Por lo general, estas herramientas se pueden encontrar en los sitios web de la mayoría de las compañías de seguros.

Los beneficios de la transparencia de costos incluyen decisiones informadas y la reducción de precios a nivel general. Solo hay que investigar un poco para ahorrar dinero.



El **82%** de las personas que han comparado precios de atención médica dicen que lo volverían a hacer.



[LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM](http://LDBLIFESTYLEBENEFITS.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.