

arraigados al bienestar

Febrero

Boletín

2025



Ganando con un corazón más fuerte

Manual para la salud del corazón

En medio de touchdowns y tiempos de espera, es importante recordar que tu corazón es el verdadero Jugador más valioso en este Mes de la salud cardíaca. Establece tu plan de juego ahora para mantener tu corazón en óptimas condiciones durante los próximos años. Amid touchdowns and timeouts, it's important to remember your heart is the real MVP this Heart Health Month. Set your game plan now to get your heart in top shape for years to come.

Construye tu línea defensiva con una dieta saludable

- **Añade más frutas y verduras:** Son buenas fuentes de vitaminas, minerales y fibra y además son bajas en calorías. La mejores son frescas o congeladas.
- **Elija cereales integrales:** Opciones como la quinua, la cebada, la avena y el arroz integral ayudan a mantener la presión arterial y el colesterol dentro de rangos saludables.
- **Incorpora proteínas bajas en grasa:** Las aves de corral, el pescado, los productos lácteos bajos en grasa y las legumbres (tales como los frijoles y las lentejas) te dan energía y limitan las grasas saturadas.

Programa un chequeo previo al juego

Hacerse controles regulares con su médico de atención primaria (PCP) es clave para identificar señales de alerta tempranas y controlar problemas cardíacos. ¡Haz una cita con tu médico para no quedarte fuera de juego antes del gran partido!



Vive mejor

Cómo tratar el dolor de espalda y del cuello

El dolor de espalda y de cuello pueden hacer que las actividades cotidianas sean incómodas. Hay hábitos que puedes comenzar ahora para minimizar o prevenir el dolor de espalda y del cuello.

- **Pararse:** Evite permanecer mucho tiempo en la misma posición y eleve un pie.
- **Sentarse:** Utilice un soporte para la espalda o la zona lumbar. Puede ser una toalla enrollada para ayudar a mantenerte alineado.
- **Fortalecimiento:** Enfócate en los músculos centrales que sostienen tu columna vertebral haciendo ejercicios como planchas, puentes y abdominales.
- **Estiramientos:** Tómame unos minutos a lo largo del día para estirarte. Un buen estiramiento del cuello es inclinar suavemente la oreja hacia el hombro.



Deducible vs. Máximo de desembolso personal



El deducible es la cantidad que pagas antes de que tu plan ayude a cubrir tus costos. Muchos piensan que el plan paga todos los gastos una vez alcanzado el deducible, pero eso no es del todo correcto. Después de alcanzar tu deducible, tú y el plan comparten los gastos hasta alcanzar el máximo de desembolso personal. Una vez que alcanza el máximo de desembolso personal, el plan cubre el 100% de los gastos elegibles durante el resto del año del plan. Recuerda que estos montos se restablecen cada año.

Explora los beneficios