

PRECAUCIÓN: MONÓXIDO DE CARBONO

¿Qué es el monóxido de carbono y cómo puede usted mantenerse seguro? El CO es un gas inodoro e incoloro que se encuentra en los gases provenientes de la quema de combustible en vehículos, estufas, motores pequeños, chimeneas y más. Puede acumularse en el interior y envenenar a personas o animales.

Los síntomas imitan la gripe: dolor de cabeza, debilidad, vómitos y confusión. Inhalar mucho CO puede hacer que una persona se desmaye o incluso que muera.

CO puede dañar a todos envenenamiento, pero los bebés, los ancianos y las personas con enfermedades cardíacas, anemia o problemas respiratorios tienen más probabilidades de enfermarse.

¿Cómo se puede prevenir la intoxicación por CO?

- Instale detectores de CO en su casa. Coloque el detector en su dormitorio para que lo despierte.
- Haga revisar sus aparatos todos los años y asegúrese de que tengan buena ventilación. Nunca queme carbón en interiores.
- Nunca ponga en marcha su vehículo dentro de una cochera pegada a una casa.
- Nunca ponga en marcha su vehículo dentro de una cochera pegada a una casa.

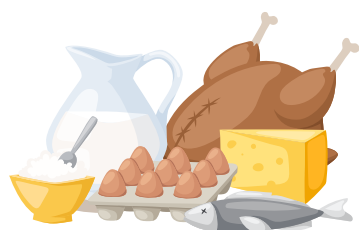
¡ATENCIÓN!

Más de 400 estadounidenses mueren cada año debido al envenenamiento involuntario por CO no relacionado con incendios.

DE LA FLACIDEZ A LAS DIETAS DE MODA

Las dietas nuevas están siempre en el radar de la pérdida de peso, pero es difícil discernir cuáles funcionarán y cuáles son las modas realmente poco saludables. Las dietas destinadas a una pérdida de peso significativa, como la dieta keto y la South Beach, se practican mejor a corto plazo, mientras que ser vegano o reducir las calorías se puede integrar en su vida diaria a largo plazo.

La dieta South Beach es una dieta trifásica baja en carbohidratos, baja en grasas y alta en proteínas. La primera fase es extremadamente baja en grasa y carbohidratos. Advertencia: la restricción de las grasas saturadas junto con el uso de aceites vegetales y de semillas procesados podría causar problemas de salud.



PROTEÍNAS

La dieta **Atkins** consta de cuatro etapas y un período introductorio de dos semanas. Las primeras dos semanas se limitan los carbohidratos. Tenga en cuenta que muchos

alimentos de la dieta Atkins son altos en grasas saturadas.

Dado que la dieta **vegana** elimina todos los productos de origen animal, puede ser fácil confiar en los alimentos y bebidas procesados, lo que hace que perder peso sea difícil y poco probable. Sin embargo, si se realiza con alimentos integrales, la pérdida de peso es sostenible.



CELLULOSE

La dieta **cetogénica** promueve la pérdida de peso a través de la reducción de los niveles de insulina y la producción de cetonas, sustancias químicas ácidas producidas en el hígado, la principal fuente de combustible del cuerpo en lugar de azúcares. Sin embargo, la acumulación excesiva de cetonas en la sangre puede ser peligrosa, por lo que esta no es una dieta a largo plazo.



GRASAS

ATENCIÓN SOBRE BENEFICIOS

ESCALERA DE MEDICAMENTOS RECETADOS

Los medicamentos recetados son una parte importante de los beneficios de su seguro médico. Pero algunos niveles de medicamentos cuestan más, y estos tipos están cubiertos de manera diferente por distintos proveedores de seguros.

Medicamentos recetados: recetados por un médico. El costo lo determina su nivel asignado: genérico, preferido, no preferido o de especialidad.

Medicamentos genéricos: Químicamente idéntico a las correspondientes versiones preferidas o no preferidas. Por lo general, son la versión más económica de cualquier medicamento.

Medicamentos preferidos: medicamentos de marca que aparecen en la lista de medicamentos aprobados por su proveedor (disponible en línea).

Medicamentos no preferidos: medicamentos de marca que no aparecen en la lista de medicamentos aprobados por su proveedor. Por lo general, estos medicamentos son más nuevos y tienen copagos más elevados.

Medicamentos de especialidad: medicamentos con receta utilizados para tratar afecciones complejas, crónicas y usualmente costosas. Debido al alto costo, muchas aseguradoras exigen que se cumplan criterios específicos antes de otorgar cobertura para dichos medicamentos.

Autorización previa: requisito de que su médico obtenga la aprobación de su plan de seguro de salud para recetarle un medicamento específico para usted.

Terapia escalonada: programas para guiar a los empleados hacia los medicamentos menos costosos, pero igualmente eficaces, mientras se mantienen las interferencias del médico y del asociado al mínimo. Normalmente debe probar un medicamento genérico o de marca preferida antes de pasar a una marca no preferida.



**BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO:
PRUEBA GENÉTICA 101**
LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM