

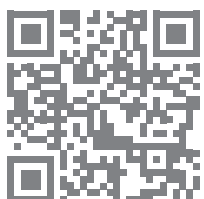
MARZO 2020



COMIENZE LA
PRIMAVERA
FUERTE

**BONIFICACIÓN
DEL ARTÍCULO:**

**LA HISTORIA SOBRE
EL CUIDADO DE LOS
ADULTOS MAYORES**



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.

© 2020 Lockton, Inc. Todos los derechos reservados.

DEJE LA PROCRASTINACIÓN ATRÁS

Todos hemos lidiado con la procrastinación: evitar las cosas que no queremos hacer. Pero el problema es que al final las tendrá que hacer de todos modos.

Evitar la procrastinación puede ayudarle a estar más concentrado, lograr más metas e incluso hacer más tiempo para hacer las cosas que realmente disfruta. Aquí hay algunos consejos para evitar la dilación:

Hacer una lista de las cosas que tiene que hacer. Hágase cargo y tache las cosas cuando ya estén hechas.

Armar un cronograma. Sepa exactamente que hará las cosas de su lista. Planificar con anticipación y reservar tiempo para completar una tarea le ayudará a estar más preparado.

Olvidarse de la perfección. A veces posponemos las cosas porque nos preocupa no hacerlas a la perfección. Déjelo pasar y haga el mejor trabajo posible en lugar de esforzarse por lograr una perfección imposible.


Imaginar. ¿Qué es lo peor que puede pasar si tiene que hacer su tarea? A menudo, la respuesta es solo que usted tendrá el inconveniente menor de completar la tarea, seguido por el sentido de realización una vez que la haya completado. Concéntrese en ese sentimiento, y le dará el empuje que necesita para actuar.


¿DE MAL HUMOR POR LAS LLAGAS?


Las llagas son pequeñas úlceras que se forman en el interior de la boca. Estas molestias aparecen en las regiones más suaves como la lengua, el interior de las mejillas y el interior de los labios.


Las llagas a menudo son causadas por lesiones en la parte interna de la boca, como morderse la parte interna de la mejilla, aunque algunas llagas se pueden ocasionar por una infección viral, deficiencia de vitaminas o cambios hormonales. Las personas que tienen un sistema inmunológico más débil, están estresadas o tienen alergias a los alimentos pueden experimentarlas con más frecuencia.


Aunque no son contagiosas, pueden seguir reapareciendo después de curarse, lo que suele llevar una semana. ¿Pero cómo puede curarse más rápido?

 **Medicamentos.** Puede comprar geles o parches que evitan que la úlcera se irrite aún más.

 **Agua salada.** Haga gárgaras con agua tibia con sal si quiere un remedio natural.

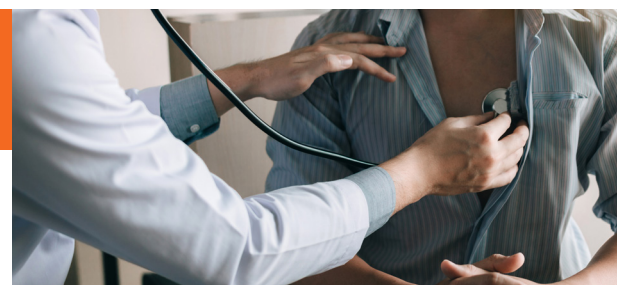
 **Enjuague bucal.** Use un enjuague bucal antiséptico para combatir las infecciones.

 **Evite las comidas picantes.** Mantenerse alejado de las especias, la sal o los alimentos altamente ácidos puede ayudar a reducir la posibilidad de irritación de la llaga.

 **Cepillo de dientes suave.** Use un cepillo de dientes de cerdas suaves para evitar irritar aún más la llaga.

ATENCIÓN SOBRE BENEFICIOS

MÉDICO DE CABECERA VS. ESPECIALISTA: ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?



¿Cómo sabe a qué médico ir? ¿Puede ir a su médico de cabecera por cada problema o debe consultar a un especialista?

Su **médico de cabecera** es un médico general. Debe visitarlo para la mayoría de sus cuidados preventivos y preocupaciones de salud a medida que surjan, tales como:

- ❖ Chequeos
- ❖ Vacunas
- ❖ Afecciones médicas comunes
- ❖ Exámenes preventivos
- ❖ Diagnóstico inicial

Su médico de cabecera debe conocerlo a usted y a su salud en general. Puede ayudarle con un plan de tratamiento general. Si tiene un problema específico, su médico de cabecera puede derivarlo a un especialista.

Un **especialista** es un médico con educación y formación avanzada en un área específica de la medicina. Le puede ayudar con:

- ❖ Manejo de afecciones crónicas complejas
- ❖ Diagnóstico/tratamiento de enfermedades raras
- ❖ Diagnóstico/tratamiento de afecciones agudas como cáncer o trastornos metabólicos
- ❖ Cirugía
- ❖ Tratamientos experimentales

Hay más de 120 especialidades y subespecialidades médicas clasificadas. Algunos planes de seguro requieren una derivación de su médico de cabecera antes de que vaya a un especialista, mientras que otros no requieren ninguna derivación si se mantiene dentro de la red.