

JULIO 2020 TU MEJOR MES DE JULIO

LB LIFESTYLE BENEFITS



COMIENCE A OBSERVAR AVES

¿Busca una manera de entrar en la naturaleza que sea relajante y fácil de comenzar? La observación de aves puede ser justo lo que necesita. Puede distanciarse socialmente y encontrar un nuevo pasatiempo que ayude a su salud mental.

SEGÚN HARVARD, UN CAMPO CIENTÍFICO EN CRECIMIENTO LLAMADO ECOTERAPIA MUESTRA UNA FUERTE CONEXIÓN ENTRE EL TIEMPO DEDICADO A LA NATURALEZA Y LA REDUCCIÓN DE LA ANSIEDAD, LA DEPRESIÓN Y EL ESTRÉS.

La observación de aves, o avistaje de aves, implica buscar e identificar aves a simple vista o por sonido. No necesita mucho para comenzar: un interés en la naturaleza, una guía de identificación y algunos binoculares harán el truco. Las guías de aves están disponibles en línea o para comprar en muchos formatos diferentes. También hay aplicaciones móviles de observación de aves, que pueden ayudarlo a rastrear las aves que ve e identificarlas mediante el canto de aves. Si aún no tiene un par de binoculares, el aumento y el peso son características importantes a tener en cuenta.

Desarrolle su conocimiento. Conozca las aves que viven cerca de usted. Detectar su colorido y escuchar su cantar lo ayudará a comenzar a notar cuándo aparecen aves más inusuales.

Elija su lugar. ¡Puedes visitar un sendero, conducir a través de un área de vida silvestre o incluso instalarse en su patio trasero! Un consejo es encontrar dónde se encuentran dos hábitats, como el borde de un bosque y un prado..

Sea paciente (¡y manténgase callado!). Mantenerse callado y quieto y usar colores discretos puede ayudar a mantener a las aves cerca de usted. Algunas aves son silenciosas y se mezclan más, por lo que puede tomar un tiempo para que emerjan.

Recuerde **dejar ser a las aves**, ¡son animales salvajes! Limpie: dejar la basura altera los hábitats naturales de las aves. No se acerque demasiado: deje los nidos o los huevos sin molestias. Y haga su investigación: la alimentación de las aves debe hacerse con la semilla correcta.

¡RETROCEDE, DOLOR!

El dolor de espalda puede ir y venir, ser lumbar o superior, y puede golpear en cualquier momento. Hay muchos tipos diferentes de dolor de espalda y muchas causas diferentes. Algunos son crónicos, otros son musculares y otros se pueden reparar simplemente ajustando su postura. Pero no importa el tipo o la causa, el dolor de espalda puede ser difícil de manejar. Aprender los tipos de dolor de espalda, las causas del dolor de espalda y los posibles tratamientos pueden ayudar, pero siempre consulte a su médico sobre el dolor de espalda y antes de tomar cualquier medida para solucionarlo.

La tensión es una causa común de dolor de espalda. La tensión puede provenir de levantar algo pesado, levantar con una postura incorrecta, o de factores internos como discos dañados, espasmos musculares u otras lesiones.

Otras causas de dolor de espalda incluyen problemas de estructura interna como escoliosis, ciática o abultamiento o discos rotos y mala postura.

Aunque cualquier persona puede experimentar dolor de espalda, los siguientes corren mayor riesgo:

- ❖ Mujeres embarazadas
- ❖ Personas que están inactivas o que no realizan actividad física regularmente
- ❖ Hombres y mujeres mayores
- ❖ Fumadores
- ❖ Aquellas personas con ocupaciones extenuantes

EL DOLOR LUMBAR ES MÁS COMÚN EN MUJERES QUE EN HOMBRES.

El dolor de espalda a menudo desaparecerá por sí solo. Sin embargo, debe consultar a un médico si el dolor de espalda es persistente o se acompaña de alguno de los siguientes síntomas:

- ❖ Fiebre
- ❖ Dolor que baja por las piernas
- ❖ Entumecimiento u hormigueo
- ❖ Inflamación
- ❖ Dificultad para orinar

También se debe consultar a un médico si recientemente sufrió una lesión en la espalda o si el dolor de espalda no disminuye después de acostarse. Conocer los tipos de dolor de espalda y sus causas es importante para aliviar el dolor y fomentar un estilo de vida saludable y móvil.

ATENCIÓN SOBRE BENEFICIOS

PREPÁRESE PARA LA ORTODONCIA

La ortodoncia es un subconjunto de la odontología que se enfoca en corregir la mordida, enderezar y alinear los dientes y la mandíbula. Algunos planes dentales cubren diferentes niveles de servicios de ortodoncia, según la edad, el nivel de cobertura y otros factores.

Si usted o su hijo necesitan aparatos o atención de ortodoncia, es probable que tenga opciones del plan de su empleador. Algunas cosas para tener en mente:

Revise los documentos de su plan dental para confirmar si la atención de ortodoncia está cubierta.



Elegir un ortodoncista dentro de la red puede ahorrarle dinero.



Verifique los límites de cobertura. La mayoría de los planes tienen un cierto monto que está cubierto para la ortodoncia, o un límite en la cantidad de visitas por año. Muchos planes también incluyen un máximo de por vida para cuánto cubrirán para el tratamiento de ortodoncia.



¿Están cubiertos los adultos? Algunos planes cubren aparatos u ortodoncia solo para niños; por lo tanto, si usted es el que quiere aparatos, primero verifique los detalles de su plan.



**BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO:
COMBATA EL GOLPE DE CALOR
LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM**