



## UN AGOSTO IMPRESIONANTE

# LB LIFESTYLE BENEFITS

### ENVEJECER CON GRACIA

Solo tiene la edad que su cuerpo cree que tiene. El envejecimiento nos sucede a todos, pero conservar un cuerpo y un estilo de vida saludables a medida que pasan los años es algo que está bajo nuestro control. Algunos factores que pueden afectar la salud a medida que uno envejece son el estado físico, el peso, la comida y la diversión.



Hacer ejercicio regularmente y realizar cualquier actividad física puede

ayudar a mejorar la salud y causar una vida más larga y saludable. El ejercicio físico puede ser tan simple y relajante como la jardinería, salir a caminar o incluso subir las escaleras en lugar de usar el ascensor. Estar en forma también puede beneficiar positivamente a las personas con problemas de salud como enfermedades cardíacas, presión arterial alta, diabetes, artritis y fatiga.

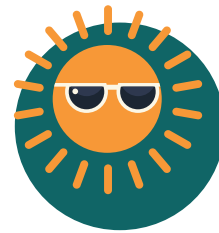
Un peso corporal más pesado puede ser indicativo o el resultado de algunas enfermedades. Las personas con afecciones como diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y artritis deben ser conscientes del peso y la forma del cuerpo. Sin embargo, a medida que envejece, no solo debe prestar atención a su peso. Si bien no es saludable tener sobrepeso, pesar menos también es algo a lo que hay que estar atento. Volverse delgado o frágil a medida que uno envejece puede ser un signo de desarrollar problemas de salud como pérdida ósea, depresión o cáncer.



Se ha demostrado que participar en actividades que amas aumenta la salud y la felicidad. Actividades como leer, bailar, tocar instrumentos musicales, ofrecerse como voluntario en la comunidad y participar en actividades sociales no solo han demostrado llevar a tener vidas más saludables, sino que también en algunos casos reducen el riesgo de demencia.

### BLOQUEADOR SOLAR CONTRA EL CÁNCER DE PIEL

Sabe que debe ponerse protector solar mientras disfruta de la piscina o la playa. Pero hay más que puede hacer para proteger su piel.



**Protector solar en todos lados.**

**Supere el bloqueador solar.**

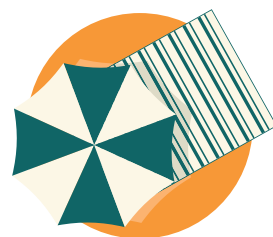


**Manténgase a la sombra.**

**Conozca su piel.**



**El cáncer de piel es el cáncer más común en los EE.**



**UU.** ¿Cree que tiene datos sobre el sol? Ponga a prueba sus conocimientos sobre el cáncer de piel con [este cuestionario](#) de los CDC.



**BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO: CONTAMINACIÓN DEL AIRE EN DESCANSO**

**LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM**  
**RETO DE AGOSTO: PRUEBA ALGO NUEVO MES**

### ATENCIÓN SOBRE BENEFICIOS

#### PRÉSTAMOS ESTUDIANTILES 101

El peso de los préstamos estudiantiles puede ser desalentador, pero hay programas disponibles para ayudar a pagarlos.

Un **Plan Estándar** implica pagos fijos que asegurarán el pago del préstamo dentro de los próximos diez años. Un **Plan de Pago Gradual** comienza con pagos pequeños que aumentan gradualmente, generalmente cada dos años, para completar el pago del préstamo dentro de los próximos diez años. El **Plan De Pago Extendido** puede ser fijo o gradual y el préstamo se cancelará en 25 años.

Otras opciones incluyen un Plan de Pago a Medida que Gana (PAYE), el Plan de Pago Basado en Ingresos (IBR), el Plan de Pago de Ingresos Contingentes (ICR) y el Plan de Pago Sensible al Ingreso. La elegibilidad para estos planes varía según la cantidad de préstamos, ingresos y más. Un Préstamo Consolidado Directo es una buena opción si se han acumulado múltiples préstamos federales para educación. Permite la consolidación de los préstamos individuales en un solo préstamo, lo que significa un pago mensual en lugar de pagos múltiples.

Aunque la carga puede parecer pesada, hay opciones disponibles para proporcionar ayuda. Visite [ldbstylebenefits.com](http://ldbstylebenefits.com) para conocer cómo COVID-19 podría afectar sus préstamos estudiantiles.

