

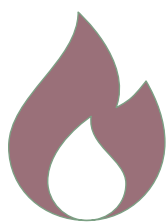
FEBRERO 2021

## REVITALIZAR SUS INTENCIONES



### VENCER EL AGOTAMIENTO

El agotamiento es un estado de cansancio físico, emocional y mental derivado del estrés prolongado y excesivo. Sentirse agotado puede reducir su productividad y agotar su energía. También puede afectar sus emociones, por lo que se sentirá resentido y desesperanzado. El agotamiento es más que solo estrés: sentirse estresado se convierte en agotamiento cuando siente que ya no tiene más para dar.



#### Signos de agotamiento:

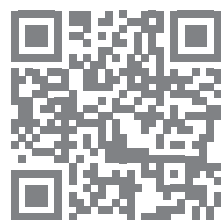
- Fatiga constante
- Pérdida de motivación
- Enfermedades frecuentes/inmunidad reducida
- Aislarse de las demás personas

Pruebe con las tres R para vencer el agotamiento.

**R**econocer. Esté atento a los signos.

**R**evertir. Busque el apoyo de sus seres queridos y controle su estrés; ¡está bien pedir ayuda!

**R**esiliencia. Cuide su salud física y emocional para fortalecer su decisión a largo plazo.



**BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO: OÍR O ESCUCHAR**

**LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM**

### PROTECCIÓN A TRAVÉS DE LA PREVENCIÓN

El cáncer es una enfermedad común y puede ocurrir en casi cualquier parte del cuerpo. Según el Instituto Nacional del Cáncer, en 2019, se estimaba que había 16,9 millones de supervivientes de cáncer en los EE. UU. Se espera que ese número alcance los 22,2 millones en 2030.

Según los CDC, los fumadores que dejan de fumar reducen por completo su riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga en un 50%.



A continuación, se ofrecen algunos consejos para reducir su riesgo:

1. **No consumir tabaco.** Fumar y mascar tabaco se ha relacionado con el cáncer de pulmón, boca, páncreas y más. Si fuma, deje de hacerlo: puede ayudar a reducir su riesgo actual.
2. **Comer sano.** Agregar frutas y verduras a su dieta, así como limitar las carnes procesadas, puede ayudarlo a mantenerse saludable y reducir su riesgo. La dieta mediterránea con aceite de oliva extra virgen y frutos secos puede reducir el riesgo de cáncer de mama.
3. **Proteger su piel del sol.** El cáncer de piel es muy común y se puede prevenir fácilmente. Evite el sol del mediodía, permanezca a la sombra y use protector solar.
4. **Realizar chequeos regulares.** Un diagnóstico temprano significa que es más probable que el tratamiento tenga éxito.

### ATENCIÓN SOBRE BENEFICIOS

#### CUENTA FSA: ¿TRANSFERENCIA DE FONDOS O PERÍODO DE GRACIA?

Las Cuentas de Gastos Flexibles a menudo tienen dos opciones que pueden necesitar alguna explicación: "transferencia" y "período de gracia". La Cuenta de Gastos Flexibles (FSA) es una cuenta especial libre de impuestos donde ingresa dinero para pagar ciertos gastos de desembolso. La transferencia se refiere al monto de dinero depositada en la cuenta que puede transferirse al próximo año del plan para las FSA de atención de la salud. El período de gracia es la cantidad de tiempo, generalmente 2,5 meses, en que se puede incurrir en gastos después de que finaliza el año del plan.

#### ¿Qué significa eso?

Con una FSA, debe usar el dinero de su cuenta antes del fin del año del plan, sin embargo, algunas FSA de atención de la salud permiten transferir hasta \$500 al próximo año.

Una FSA de atención de la salud o FSA de cuidado de dependientes puede incluir un período de gracia de dos meses y medio después de que finaliza el año del plan para cualquier gasto extra que pudieran realizarse y presentarse para obtener el reembolso.

Un plan puede ofrecer transferencia o período de gracia, pero no ambas características. Todos los fondos no reclamados al final del año del plan se perderán y devolverán a su empleador. La legislación reciente ha permitido a los empleadores extender los períodos de gracia y destapar los montos remanentes debido a COVID-19. Consulte con su empleador para obtener más detalles.