

MAYO 2021

## REVITALIZAR: SU VERANO



### BENEFICIOS DEL PLATO DE PESCADO

Incorporar más pescado a su dieta puede ser muy beneficioso. Los nutrientes que se pueden encontrar en el pescado incluyen:

**Ácidos grasos omega 3.** Este nutriente puede estar relacionado con el beneficio de la salud del corazón, ayuda en el crecimiento y desarrollo, combate potencialmente la depresión y otras condiciones de salud mental, reduce el riesgo de diabetes autoinmune y protege contra la pérdida de visión en la vejez.

**Vitamina D.** Muchas personas no obtienen suficiente vitamina D, que actúa como una hormona esteroide, que controla la concentración de calcio en la sangre y que afecta su sistema inmunológico. Se ha especulado que la vitamina D ayuda a defenderse de las enfermedades autoinmunes y a mejorar la calidad del sueño.

41.6% DE LAS PERSONAS EN LOS EE. UU. TIENEN DEFICIENCIA DE VITAMINA D, SEGÚN INVESTIGACIÓN SOBRE LA NUTRICIÓN.

El pescado no solo está cargado de nutrientes, sino que se ha demostrado que ayuda con los riesgos para la salud, incluida la mejora de la calidad del sueño. Comer pescado también podría ayudar a mejorar la salud del cerebro y prevenir el asma en los niños. El pescado también contiene proteínas y yodo.

¿Quiere incorporar más pescado a su dieta, pero no sabe por dónde empezar? El salmón siempre es una buena opción. Como la mayoría de los pescados, se puede cocinar de diversas maneras, como al horno, asado o sellado. Los aceites de pescado como el aceite de hígado de bacalao también son excelentes fuentes de vitamina D, con más del 200% de su valor diario en una cucharada! Intente agregar pescado o aceite de pescado a una comida al menos dos veces por semana para cosechar los beneficios del pescado.

### VIVIR CON APNEA DEL SUEÑO

¿Sus problemas para dormir podrían deberse a la apnea del sueño? La apnea del sueño es una afección en la que se respira de manera anormal durante el sueño. Las pausas prolongadas en la respiración durante el sueño provocan un sueño de menor calidad y afectan el suministro de oxígeno, lo que puede tener consecuencias graves para la salud. La forma más común de apnea del sueño es la apnea obstructiva del sueño (AOS), donde las vías respiratorias en la parte posterior de la garganta se bloquean. **2 a 9% de los adultos tienen AOS, según el Manual de MSD.**

#### ¿Cuáles son los síntomas?

Respiración interrumpida

Irritabilidad

Fatiga excesiva durante el día

Dificultad para concentrarse

Dolores de cabeza

Ronquidos

La apnea del sueño puede ser causada por la anatomía, el sobrepeso, antecedentes familiares y afecciones hormonales. Afortunadamente, se puede tratar mediante el uso nocturno de una máquina de presión positiva continua de las vías respiratorias (CPAP) y cambios en el estilo de vida, como perder peso o dormir de lado.

### ATENCIÓN SOBRE BENEFICIOS

#### INCURSIONAR EN LA ASISTENCIA AL VIAJERO

El seguro de asistencia al viajero brinda apoyo cuando ocurre algo inesperado cuando viaja. Es posible que pueda recibir servicios de apoyo a través del proveedor de asistencia al viajero de su empleador. Estos proveedores están disponibles a través de llamadas telefónicas de emergencia gratuitas las 24 horas del día, los 7 días de la semana, generalmente cuando viaja a 100 millas o más de su hogar durante menos de 90 días.

¿Cómo pueden ayudar?

- Seguimiento de equipaje perdido o retrasado
- Acceso a una línea de ayuda médica
- Evaluaciones médicas de emergencia
- Arreglos de viaje de emergencia
- Reemplazo de medicamentos perdidos u olvidados
- Referencias legales o médicas
- Adelantos en efectivo de emergencia y reemplazo de tarjetas de crédito
- Servicios de traducción

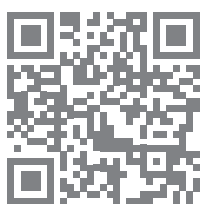
Antes de su próximo viaje, consulte con Recursos Humanos para ver qué asistencia está disponible para usted.



REVITALIZAR  
2021

BONIFICACIÓN  
DEL ARTÍCULO:

ALEJAR LOS ATAQUES  
DE PÁNICO



LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM