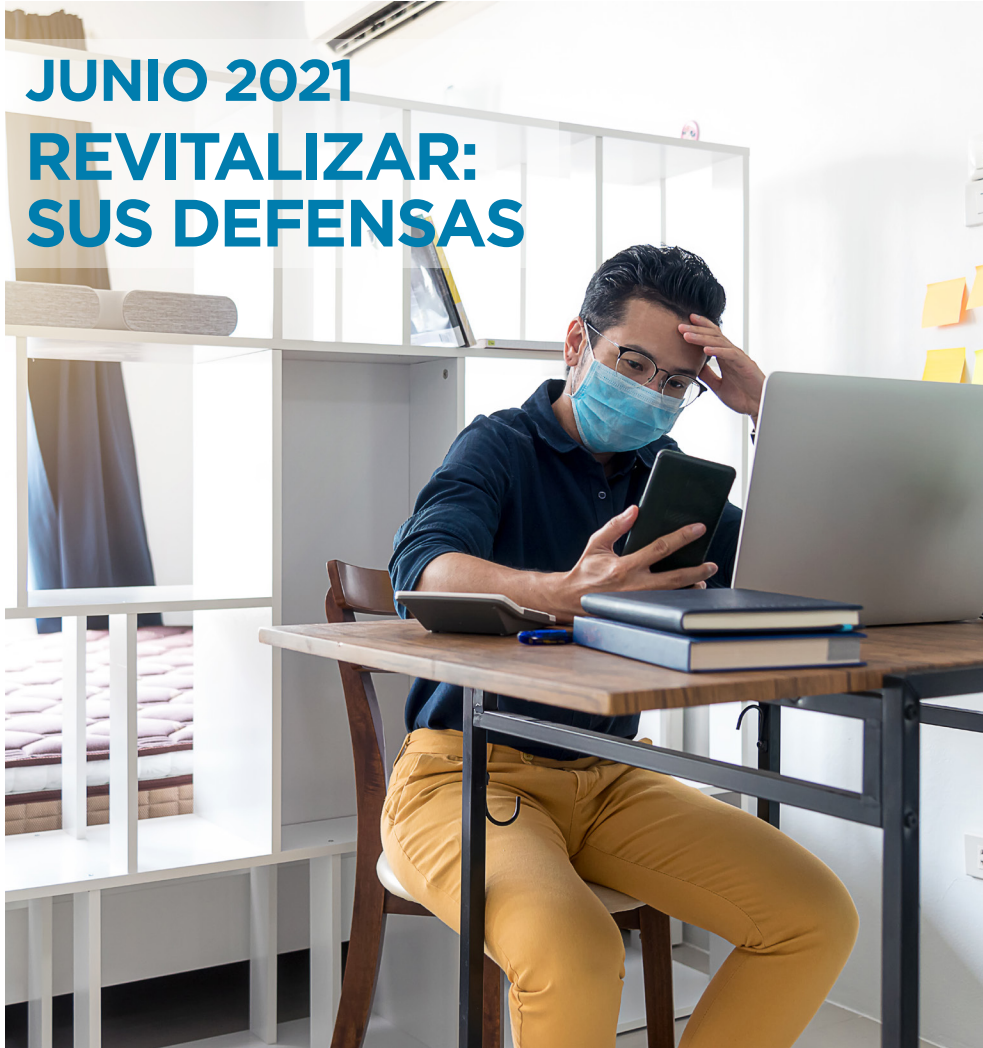


JUNIO 2021

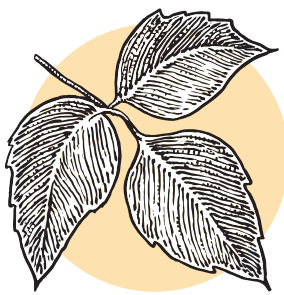
REVITALIZAR: SUS DEFENSAS



ELIMINAR LA HIEDRA VENENOSA

La erupción causada por la hiedra venenosa es una reacción alérgica de la piel a una resina aceitosa que se encuentra en la planta. La erupción suele ser roja y causa picazón, hinchazón, ampollas y, en ocasiones, dificultad para respirar.

Aprender a identificar la planta de hiedra venenosa es el primer paso en la prevención. La hiedra venenosa es una planta verde con tres hojas por tallo.



Recuerde: ¡Hojas de tres, no las toques! Si sabe que estará al aire libre en un área donde es probable que haya hiedra venenosa, use ropa protectora como mangas largas, pantalones, botas y guantes. Si ha encontrado hiedra venenosa en su jardín o terreno, siempre puede intentar quitar la planta, pero asegúrese de usar ropa protectora y de limpiar inmediatamente su piel, así como cualquier objeto que haya estado en contacto con la planta después.

Si entra en contacto con la planta, intente lavar el área de contacto de inmediato. Sin embargo, el contacto directo con la planta no es la única forma de contraer la erupción. Se puede propagar al tocar un objeto, una persona, una mascota u otra parte del cuerpo que haya estado en contacto con la planta, así como al inhalar el humo de una planta en llamas.

La mejor manera de tratar la erupción es con lociones o baños calmantes. Si su erupción tiene pus o presenta dificultad para respirar grave, consulte a un médico. Aprenda a prevenir el contacto con la planta para evitar el dolor de la hiedra venenosa.

¡Nunca quemé la hiedra venenosa! La resina aceitosa llamada urushiol que causa las reacciones alérgicas se puede liberar al aire a través del humo.



**BONIFICACIÓN
DEL ARTÍCULO:
PROTECCIÓN
CONTRA EL CÁNCER
DE PRÓSTATA**

LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM

SUPERAR LA ANSIEDAD

¿Podría estar sufriendo un trastorno de ansiedad?

El Trastorno de Ansiedad generalizada (TAG)

El trastorno de ansiedad generalizada causa ansiedad y preocupación excesivas. Otros síntomas incluyen inquietud, fatiga, irritabilidad y problemas para dormir. Si se siente ansioso la mayoría de los días durante al menos seis meses, es posible que tenga TAG.

El Trastorno de Pánico

El Trastorno de Pánico se manifiesta en ataques de pánico inesperados recurrentes, períodos repentinos de miedo intenso que duran unos minutos. Durante un ataque de pánico, es posible que experimente palpitaciones, sudoración, temblores, dificultad para respirar y sentimientos de pavor, provocado por factores desencadenantes como objetos y situaciones temidos.

El Trastorno de Ansiedad Social

El Trastorno de Ansiedad Social implica un miedo intenso a situaciones sociales. La ansiedad social se centra normalmente en el miedo a ser juzgado por otros. Esto puede hacer que los pacientes eviten situaciones sociales.

Los trastornos de ansiedad se pueden tratar con medicamentos y psicoterapia. Si tiene dificultades, busque la ayuda de un médico.

ATENCIÓN SOBRE BENEFICIOS



¿QUÉ TIENEN DE ESPECIAL LOS MEDICAMENTOS ESPECIALIZADOS?

Los medicamentos especializados son medicamentos que se utilizan para tratar enfermedades complejas como el cáncer o la esclerosis múltiple. **Debido a que estos medicamentos a menudo necesitan un control cuidadoso cuando se administran o una manipulación especial, a menudo son más costosos.**

La cobertura de los medicamentos especializados a menudo depende de las circunstancias que rodean la administración del medicamento. Por ejemplo, si el medicamento se administra a un paciente en el consultorio de un médico, es probable que esté cubierto a través de los beneficios médicos, mientras que, si se administra en forma de píldora o inyección en el hogar, es probable que esté cubierto por los beneficios de los medicamentos recetados. A menudo, existen niveles separados para los medicamentos especializados dentro de los planes de medicamentos recetados en los que la persona debe pagar un porcentaje del medicamento o, en casos excepcionales, un copago.

Debido al costo de los medicamentos especializados, que a menudo es de \$1,000 o más al mes, si hay un copago, puede ser de varios cientos de dólares. Sin embargo, existen otras vías de asistencia cuando se enfrenta a la necesidad de un medicamento especializado. A menudo, los fabricantes proporcionarán programas para ayudar a las personas a pagar por los medicamentos. Comuníquese con su departamento de Recursos Humanos o proveedor de beneficios para obtener más información sobre qué cobertura de medicamentos especializados está disponible para usted.