

JULIO 2021

REVITALIZAR: SU ALIVIO



CÓMO SALVAR UNA VIDA

Donar sangre es una manera fácil de marcar la diferencia.

La donación de sangre siempre es necesaria, ya que la sangre solo se puede almacenar durante un tiempo limitado. Las donaciones periódicas de personas sanas garantizan que haya un suministro de sangre para quienes la necesitan. La sangre entera, los glóbulos rojos, las plaquetas y el plasma pueden ayudar a alguien que lo necesite.

¿Quién podría beneficiarse de su donación de sangre?

- Pacientes con cáncer
- Pacientes con quemaduras
- Pacientes con traumatismos
- Personas con enfermedades crónicas
- Pacientes con anemia falciforme
- Lesiones de emergencia

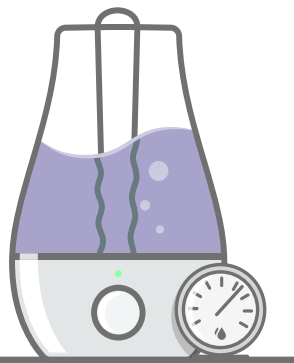
No importa su tipo de sangre, su donación puede ser útil! **Según la Cruz Roja, en Estados Unidos alguien necesita sangre cada dos segundos. Visita [redcross.org](https://www.redcross.org) para obtener información sobre los criterios de elegibilidad para donaciones.**



ADIÓS AIRE SECO

¿Alguna vez ha experimentado irritación de garganta, sequedad nasal o dolores de cabeza en casa? Un humidificador es una máquina que usa agua para agregar humedad al aire. Previene la sequedad que puede afectar al cuerpo. Un humidificador puede aliviar:

- Congestión nasal
- Piel/garganta seca
- Dolor de cabeza
- Irritación nasal/sangrado de nariz
- Tos



Hay algunos tipos diferentes de humidificadores y cada uno tiene sus pros y sus contras.

Los **humidificadores centrales** están integrados en un acondicionador de aire o calefactor. Aunque son los más caros, generan humedad en toda la casa.

Los **evaporadores** soplan aire húmedo a través de un filtro, impulsado por un ventilador. Funcionan en una habitación.

Un **difusor humidificador** utiliza discos giratorios que se mueven a altas velocidades, creando una niebla fría. Son aptos para niños ya que no hay riesgo de quemaduras.

Los **vaporizadores de agua** calientan el agua y la enfrían antes de enviarla al aire. Éstas son la opción más asequible y se pueden comprar en su farmacia local.

Los **humidificadores ultrasónicos** utilizan vibración ultrasónica para producir una niebla fría o cálida. Puede comprarlo en varios tamaños.

ATENCIÓN SOBRE BENEFICIOS

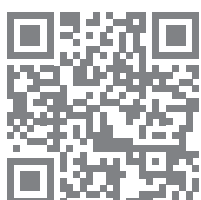


¿QUÉ ES UN BENEFICIARIO?

Su beneficiario es la persona que usted designa para recibir los beneficios de su seguro de vida. Esto incluye cualquier beneficio pagadero por el Seguro de Vida Básico. Recibe el pago de beneficios por la muerte de un dependiente si ha elegido un seguro de vida para dependientes.

El beneficiario principal es el primero en la lista para recibir el beneficio de su póliza de seguro de vida. Por lo general, se trata de su cónyuge, hijos u otros miembros de la familia. En caso de que su beneficiario principal fallezca antes que usted o al mismo tiempo que usted, puede nombrar un beneficiario secundario o contingente. Su beneficiario puede ser una persona específica, una organización benéfica, su patrimonio o un fideicomiso.

Cuando designe a sus beneficiarios, indique el nombre completo, dirección, número de seguro social, relación, fecha de nacimiento y porcentaje de distribución de estos. **Tenga en cuenta que, en la mayoría de los estados, los menores no pueden recibir los pagos de beneficios.** Si opta por designar a un menor como beneficiario, todas las recaudaciones se mantendrán a nombre del beneficiario, y generarán intereses hasta que el menor alcance la mayoría de edad a los 18 años. Comuníquese con Recursos Humanos o con su propio asesor legal si tiene alguna pregunta.



**BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO:
MOMENTO DE SALUD MENTAL: SOBRELLEVAR
UN DOLOR CRÓNICO**

LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM