

## SEPTIEMBRE 2021 REVITALIZAR: SU EQUILIBRIO



### RCP 101

Conocer los conceptos básicos de la reanimación cardiopulmonar podría salvar una vida en caso de una emergencia. La reanimación cardiopulmonar (RCP) se utiliza durante una emergencia cardíaca o respiratoria. Esto es lo que necesita saber:

#### Antes de administrar RCP:

1. Verifique la persona y la escena. Toque a la persona en los hombros y grite "¿Está bien?" para asegurarse de que necesita ayuda.
2. Llame al 911 o pídale a un transeúnte que llame.
3. Abra las vías respiratorias de la persona: con la persona acostada de espaldas, incline ligeramente la cabeza hacia atrás para levantar la barbilla. Compruebe si hay obstrucciones en la parte posterior de la garganta.
4. Compruebe si respira. Escuche por no más de 10 segundos. Los soplos ocasionales no cuentan como respiración. Si no respira después de 10 segundos, comience la RCP.

#### Pasos de la RCP de la Cruz Roja:

1. Ponga sus manos una encima de la otra en el medio del pecho y presione fuerte y rápido con la palma de su mano. Use su peso para comprimir el pecho al menos 2 pulgadas de profundidad y a una velocidad de al menos 100 compresiones por minuto.
2. Con la cabeza de la persona inclinada hacia atrás y la barbilla levantada, apriete la nariz para cerrarla y coloque su boca sobre la de la persona para formar un sello. Administre respiraciones de rescate soplando en su boca para hacer que el pecho se eleve. Administre dos respiraciones y luego reinicie las compresiones.
3. Repita estos pasos hasta que la persona muestre signos de respiración o hasta que llegue un personal de emergencias médicas o un profesional capacitado. Si la escena se vuelve insegura o usted se agota, finalice los ciclos de RCP.

**Si no se siente cómodo haciendo respiración boca a boca, investigue la reanimación cardiopulmonar con las manos.**

Aprender RCP es algo que todo el mundo debería hacer. Visite [redcross.org](http://redcross.org) para encontrar una clase cerca de usted.

### CONVERTIRSE EN UN PROFESIONAL DE LOS PROBIÓTICOS

¿Valen la pena los probióticos? Los probióticos son microorganismos vivos que se encuentran en el yogur, los alimentos fermentados, los suplementos y los productos de belleza. Estas bacterias pueden tener efectos positivos en la salud al ayudar a digerir los alimentos, destruir las células que causan enfermedades y producir vitaminas. Las bacterias más comunes en los probióticos son grupos llamados *Lactobacillus* y *Bifidobacterium*.

¿Qué podrían hacer los probióticos?

- ❖ Ayudar a su cuerpo a mantener una comunidad saludable de microorganismos
- ❖ Tratar la enfermedad periodontal y los cólicos infantiles
- ❖ Influir en la respuesta inmunológica de su cuerpo
- ❖ Ayudar a mantener la salud intestinal

¿Está interesado? Investigue qué tipo de probióticos son mejores para usted, ya sea a través del yogur, el kombucha o los comprimidos.



### BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO SALUD MENTAL PARA NIÑOS



[LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM](http://LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM)

## ATENCIÓN SOBRE BENEFICIOS

### SEGURO DE VIDA BAJO SUS CONDICIONES

También conocido como seguro de vida puro, el seguro de vida a término garantiza el pago de un beneficio establecido si la persona cubierta muere durante un período específico. Cuando expira el plazo, puede renovarlo, convertirlo en cobertura permanente o permitir que la póliza termine. El seguro de vida a término proporciona protección durante sus años laborales con una cobertura asequible para ayudar a que los sobrevivientes soporten una pérdida inesperada.

#### ¿Por qué lo necesita?

- Reemplazo del ingreso.
- Es similar a alquilar una casa: los empleados utilizan la protección durante un período de tiempo determinado.
- Puede ayudar a pagar los costos que las familias enfrentan durante los años de trabajo activo si el sostén de la familia muere de manera prematura: vivienda, educación, ahorros para jubilación.
- Se puede utilizar para pagar los gastos asociados con enfermedades terminales.

#### ¿Cómo funciona?

- Flexible, usualmente termina con la jubilación.
- Puede aumentar la cobertura a medida que sus necesidades cambian.
- Este beneficio en general disminuye luego de los 65 años de edad, y puede finalizar con la jubilación, cuando el reemplazo del ingreso ya no es necesario.
- La emisión garantizada significa que puede obtener cobertura sin preguntas ni exámenes sobre su salud.

Consulte su guía de beneficios para ver lo que está disponible para usted.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: La información contenida en este documento está destinado a servir como una guía general. Por favor, consulte a su médico, compañía de seguros y / o asesor de impuestos para obtener información específica a sus necesidades individuales.

© 2021 Lockton, Inc. Todos los derechos reservados.