



OCTUBRE ROSA

El cáncer de mama es el segundo tipo de cáncer más común en las mujeres estadounidenses. Los factores de riesgo incluyen:

Edad avanzada

Desequilibrio hormonal

Riesgo genético/ antecedentes familiares

Cigarrillo

Tejido mamario denso

Obesidad

La detección temprana puede salvar vidas. Durante su examen de bienestar de la mujer, su médico le examinará los senos. Las mujeres de 45 a 54 años también deben hacerse una mamografía anual, luego cada dos años después de los 55 años. Si tiene más de 40 años y tiene factores de riesgo, hable con su médico acerca de realizarse una antes.

Según la Sociedad Americana contra el Cáncer, desde 1989, se han evitado más de medio millón de muertes por cáncer de mama gracias a las mamografías y la mejora de los tratamientos.

Este mes de Sensibilización sobre el Cáncer de Mama, llame a su médico y programe una mamografía.

COMPRENDER EL TRAUMA RACIAL

El racismo en Estados Unidos se encuentra en muchas mentes. Las minorías a menudo son tratadas de manera diferente, lo que puede provocar un trauma racial o estrés traumático basado en la raza (RBTS, por sus siglas en inglés).

El 35% de los trabajadores negros cree que existe discriminación racial o étnica en su lugar de trabajo, pero solo el 7% de los trabajadores blancos cree lo mismo.

El trauma racial es el daño mental y emocional causado por encontrarse con prejuicios raciales y discriminación étnica. Experimentar tal encuentro puede conducir a este trauma. Si no forma parte de un grupo minoritario, puede ser fácil pasar por alto o restar importancia a esta experiencia. Pero el trauma racial puede tener impactos psicológicos perjudiciales a largo plazo en las personas y las comunidades.

¿Qué puedo hacer? Diga algo. Si escucha a alguien decir algo dañino, hable. Algunos ejemplos de respuestas a bromas o comentarios racistas son:

- “Eso no es divertido”.
- “Ayúdame a entender tu forma de pensar”.
- “Eso no está bien para mí”.
- “No decimos cosas como esas aquí”.
- “Lo que acabas de decir es dañino”.
- “Sé que solo estabas tratando de hacer una broma, pero he aquí por qué fue ofensivo...”
- “¿Es la raza de la persona relevante para esta historia?”
- “Como tu amigo, me siento obligado a hacerte saber que ese comentario fue racista”.
- “No quería señalártelo antes, pero ese comentario me hizo sentir incómodo. Este es el por qué...”
- “¿Tienes pruebas que respalden esa creencia?”

Hacer frente al racismo y mostrar apoyo puede ayudar a personas y grupos de personas. Si usted o alguien que conoce está experimentando un trauma racial, existen recursos para ayudarlo. Visite ldblifestylebenefits.com para obtener recursos que pueden ayudar.

ATENCIÓN SOBRE BENEFICIOS

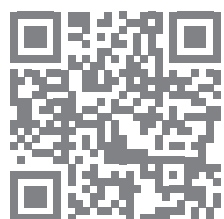


DESCRIPCIÓN DE LA EXPLICACIÓN DE BENEFICIOS (EOB)

- Después de visitar a un proveedor, es posible que reciba un documento por correo de su compañía de seguros con una descripción general de los servicios prestados. **Una Explicación de Beneficios (EOB) es una declaración que envía su compañía de seguros en la que se explica qué servicios se brindaron, su costo, qué parte del reclamo pagó el plan y qué parte es su responsabilidad, además de cómo puede apelar la decisión de la aseguradora.**

¿Qué incluye la EOB?

- Descripciones de los servicios de atención médica que recibió, como pruebas de laboratorio o exámenes de detección.
- Cargos del proveedor: El monto total que factura su proveedor
- Cargos permitidos: Lo que se le reembolsará a su proveedor
- Pagado por la aseguradora: El monto que su plan de seguro pagará al proveedor
- Beneficiario: La persona que recibirá el reembolso si el reclamo se paga en exceso
- Lo que adeuda: El monto que usted o el paciente adeuda después de que su seguro haya pagado



BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO SEGURIDAD DEL CONSUMIDOR 101

LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM