

NOVIEMBRE 2021

REVITALIZAR: SU PERSPECTIVA



¿TIENE INTOLERANCIA A LA LACTOSA?

La lactosa es el azúcar presente en la leche. El cuerpo usa la enzima llamada lactasa para descomponer este azúcar y poder absorberlo. Las personas con intolerancia a la lactosa no producen suficiente lactasa. Con un nivel bajo de lactasa, su cuerpo aún puede digerir los productos lácteos, pero estos síntomas pueden ocurrir entre 30 minutos y 2 horas después de comer o beber productos lácteos:



Hinchazón

Malestar estomacal

Gases

Diarrea

Si tiene intolerancia a la lactosa, no se preocupe, existen opciones sin lactosa para la leche y el queso. También puede tomar suplementos de venta libre como Lactaid antes de consumir productos lácteos, ya que ayudan a descomponer los azúcares de la leche que su cuerpo no puede. Si decide eliminar los productos lácteos por completo, los puede sustituir por almendras, tofu y leche de soja en su dieta para obtener calcio y vitamina D.

APRENDER SOBRE FERTILIDAD

Formar una familia es un objetivo para muchas personas, pero quedar embarazada no siempre es tan sencillo. Algunas parejas luchan contra la infertilidad. La infertilidad se define como no poder quedar embarazada después de un año de intentarlo (o seis meses para personas con útero mayores de 35 años). En el caso de personas con pene, la infertilidad se debe a una producción de esperma baja o anormal u obstrucciones; para personas con útero, las causas incluyen trastornos de la ovulación, endometriosis u otros problemas uterinos o cervicales.

Si tiene problemas de fertilidad, aquí hay algunos recursos que pueden ayudarlo:

Resolve: Una organización sin fines de lucro que ayuda a quienes se enfrentan a la infertilidad. Ofrecen información, apoyo virtual y comunidad.

Sociedad Estadounidense de Medicina Reproductiva: Este sitio ofrece lo último en noticias e investigaciones para el cuidado reproductivo y la fertilidad.

El **CDC** proporciona recursos sobre las Técnicas de Reproducción Asistida (ART, por sus siglas en inglés) para ayudar a las personas a conocer las opciones disponibles.



Según el CDC, aproximadamente 10% de las Americanas con útero (6,1 millones) de entre 15 y 44 años tienen dificultades para quedar embarazadas.

ATENCIÓN SOBRE BENEFICIOS



En general, los planes con primas mensuales bajas tienen un coseguro más alto, mientras que los planes con primas mensuales más altas tienen un coseguro más bajo.

¿TIENE CURIOSIDAD SOBRE EL COSEGURO?

El coseguro es su parte del costo de un servicio de atención de salud cubierto, calculado como un porcentaje del monto permitido para el servicio, una vez que haya alcanzado su deducible. Si su visita al consultorio es de \$100 y su coseguro es del 20% (y ha alcanzado su deducible pero no el desembolso máximo), su pago sería de \$20.

Este es otro ejemplo de un procedimiento de costo alto. Los costos permitidos del procedimiento son \$12,000.

- **Deducible:** \$3,000
- **Coseguro:** 20%
- **Máximo de desembolso:** \$6,850

Primero, pagaría \$3,000 para alcanzar su deducible. Luego, pagaría el 20% de los \$9,000 (\$1,800) restantes por el coseguro. Esto haría que sus gastos de desembolso fueran de \$4,800 (deducible más coseguro). Si sus costos superaron el desembolso máximo de \$6,850, la compañía de seguros pagaría todos los servicios cubiertos por encima de ese monto durante el resto del año del plan. Consulte su guía de beneficios para ver cuál es su coseguro para diferentes servicios.



**BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO:
SUPERAR EL TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO**
LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM