

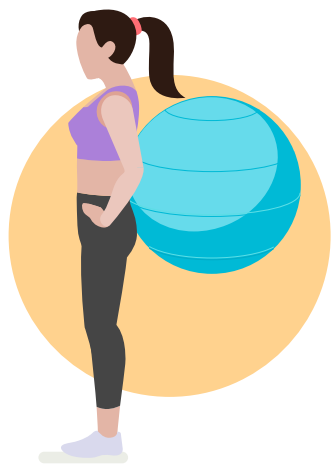
JUNIO 2022



## REBOTAR

Haz algunos movimientos nuevos con una pelota de ejercicios. Hay ejercicios simples que puedes hacer con ellas en el gimnasio, en casa o incluso en el trabajo para ayudar a tu postura y hacer que levantar objetos pesados sea más fácil y seguro.

Use una pelota de ejercicios **en lugar de una silla**. Su inestabilidad significa que tendrás que activar los músculos abdominales y la zona lumbar para mantenerte erguido. Concéntrate en mantener la columna recta. Para más movimiento, usa las puntas de los pies para rebotar ligeramente hacia arriba y hacia abajo.



Prueba **sentadillas en la pared**. Coloca la pelota en la parte baja de la espalda entre la columna y la pared. Párate con los pies separados al ancho de los hombros y luego haz la sentadilla hacia abajo, antes de volver a ponerte de pie. Si tus rodillas se extienden sobre los dedos de los pies; estás haciendo sentadillas demasiado profundas.

También puedes hacer **abdominales**. Siéntate en el centro de la pelota con los pies firmes en el suelo frente a ti. Aprieta los abdominales e inclínate hacia atrás

tanto como puedas cómodamente. Permanece allí durante 3 o 4 segundos antes de regresar a la posición sentada. Repite hasta que esos músculos se sientan fatigados.



## RECONOCER LA DEPRESIÓN POSTPARTO

Tener un bebé a menudo se asocia con muchas emociones positivas: alegría, alivio y entusiasmo por el futuro. A veces, sin embargo, convertirse en padre también puede estar asociado con muchas emociones negativas y sentimientos físicos.

Cuidar a un bebé las 24 horas del día es un gran ajuste, y algunos sentimientos de agotamiento y de estar abrumado son naturales. A menudo, estos sentimientos desaparecen rápidamente. Sin embargo, si estos sentimientos persisten o empeoran, la depresión postparto puede estar involucrada.

La depresión postparto es un término general para una serie de sentimientos que alguien puede sufrir después de dar a luz o completar el proceso de adopción, que incluyen ansiedad, fatiga extrema, irritabilidad, falta de interés en el bebé, cambios de humor y falta de esperanza. Hay muchos factores médicos potenciales que causan la depresión postparto. La depresión postparto es un problema médico: no ocurre porque un padre primerizo haya hecho algo malo.

Si estos síntomas persisten más de dos semanas, empeoran o interfieren gravemente con las actividades cotidianas habituales, habla con tu médico para buscar ayuda.

**Si tienes pensamientos sobre lastimarte a ti mismo o a otra persona, llama al 911. También puedes comunicarte con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (Línea Nacional) al 1-800-273-TALK (8255) o enviar un mensaje de texto con la palabra HELLO al 741741.**

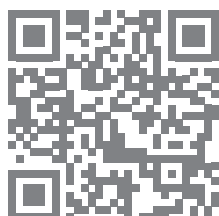
## BENEFIT SPOTLIGHT

### ASPECTOS DESTACADOS DE LOS BENEFICIOS: CUESTIONES DE SALUD EN VIAJES

A todos les gusta pensar en las vacaciones como un descanso de todo: trabajo, rutina, responsabilidades, pero a veces suceden cosas y tu o un miembro de la familia se enferma. Así que prepárate. Antes de viajar en tus próximas vacaciones, consulta las opciones de telesalud de tu seguro médico. La belleza de la telemedicina es que no necesitas sentarte en una sala de espera física ni pagar costos altos por una visita de atención de urgencia. Siempre que tengas un dispositivo electrónico adecuado, puedes aprovechar la telesalud desde casi cualquier lugar.

Una visita de telemedicina tiene un monto de copago o coseguro más bajo que una visita en persona. Muchos proveedores de telesalud tienen médicos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por lo que no importa en qué zona horaria te encuentras o qué hora del día es. Algunos médicos incluso pueden escribir recetas que se pueden surtir en una farmacia cerca de ti. Extra: si tienes molestias físicas, no tienes que subirte a un automóvil de alquiler o al transporte público para ver a un médico.

Cada proveedor de telemedicina es diferente y opera bajo reglas diferentes. Algunos pueden brindar ayuda a nivel internacional, pero otros solo pueden operar en los Estados Unidos. Asegúrate de consultar con tu proveedor de telesalud antes de viajar para ver qué servicios brindan mientras te encuentras fuera.



**BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO:**  
**PAGAR LA DEUDA DE LA TARJETA DE CRÉDITO**

**LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM**