

OCTUBRE 2022



## MANTENER EN MOVIMIENTO: FIBRA DIETARIA

Los cereales y los productos basados en granos tienen un mensaje común: ¡Coma más fibras! Pero, ¿por qué?

La fibra viene en dos formas diferentes. **La fibra soluble** ayuda a su cuerpo a mantener niveles saludables de glucosa y colesterol en sangre. **La fibra insoluble** ayuda a que los alimentos se muevan por el sistema digestivo.



Además, la fibra ayuda a regular las deposiciones y la salud fecal al evitar la constipación (estudios recientes muestran que la fibra puede potencialmente disminuir el riesgo de desarrollar cáncer colorrectal). Los alimentos ricos en fibras también pueden ayudar a mantener un peso saludable o incluso perder peso, ya que es más llenador que otros alimentos bajos en fibras.

A pesar de que los suplementos de fibras pueden ayudar con la constipación, la mayoría de ellos no proporcionan el espectro completo de beneficios de salud tal como lo hacen las fibras de los alimentos integrales.

## EL AUTISMO Y LAS MUJERES ADULTAS

Los estereotipos arraigados sobre las personas autistas las describen como altamente inteligentes con intereses especiales desarrollados y habilidades sociales pobres y casi siempre masculinos. A pesar de que los hombres son diagnosticados con autismo mucho más frecuentemente que las mujeres, existe evidencia emergente que las mujeres han sido subdiagnosticadas durante mucho tiempo. Probablemente esto se debe a que los criterios comúnmente utilizados para diagnosticar se basan casi completamente en el comportamiento autista masculino.



Varios estudios indican que las mujeres autistas tienen síntomas relacionados, pero diferentes y se comportan de manera diferente de los hombres autistas. Los síntomas comunes son los problemas sensoriales, sentir que son diferentes de las otras mujeres, sentir la necesidad de imitar a otros para pertenecer, problemas de regulación emocional y, a menudo, ansiedad y depresión.

Investigaciones están descubriendo que las mujeres autistas se pueden “camuflar” u “ocultar” mejor que los hombres. Las investigaciones sugieren que esto se debe a la presión social en las mujeres de pertenecer y otras expectativas de género que generalmente no se encuentran en los hombres. Estas diferencias están saliendo a la luz y se las está estudiando activamente, para que sea más sencillo para las mujeres recibir el diagnóstico correcto.



## BENEFIT SPOTLIGHT



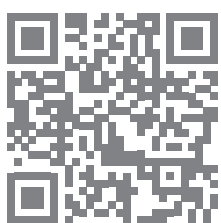
## CÓMO RESOLVER PROBLEMAS CON EL SEGURO

Es frustrante recibir facturas médicas por un procedimiento que pensó que estaba cubierto. Los beneficios de salud pueden ser confusos al revisarlos y, de modo alarmante, los errores en la facturación del seguro no son poco comunes. Se estima que entre el 7% y el 80% de las facturas médicas tienen errores.

Si recibe una factura que cree que es incorrecta, pida al proveedor que le explique los cargos exactos enviados a su compañía de seguros. **También puede controlar la factura con la Explicación de beneficios (EOB) que se requiere que le envíe su aseguradora después de que el proveedor médico presentó un reclamo.** Una EOB detallará exactamente lo que cubre su seguro médico y qué fue lo que se pagó con respecto a ese reclamo.

Si hubiera diferencias, hable con el consultorio del médico, explique las diferencias y pídale que se revisen y arreglen los cargos. Si su proveedor de seguros no cubrió algo que debería haber hecho, debería comunicarse con ellos para que revisen su caso. Puede que necesite presentar una apelación, y asegúrese de hacer esto lo antes posible para evitar que su factura pase a cobranzas.

Puede que tenga que hacer esto por su cuenta. Verifique para ver si su empleador brinda acceso a proveedores de terceros como Health Advocate o Alight. Estas empresas lo ayudarán a revisar sus beneficios y a cuestionar los cargos que cree que son erróneos.



**BONIFICACIÓN  
DEL ARTÍCULO:  
SALUD MENTAL  
VIRTUAL**

**LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM**