



# Viva bien, trabaje bien

Boletín de beneficios de salud del empleado

Febrero del 2021

## Escuelas públicas de Perth Amboy

# Siga por el buen camino

**Consejo oportuno:** Antes de salir a la calle este invierno, prepárese: guarde un kit de emergencia en el auto en caso de avería. Ponga mantas abrigadas y abrigos adicionales en la cajuela también... ¡por las dudas!

*Cada año nuevo trae la posibilidad de un enfoque renovado. Sea positivo, manténgase informado y priorice la buena salud.*

### Un nuevo comienzo para la buena salud

**Recordatorio:** En el comienzo de cada año, puede acceder a determinados servicios de atención preventiva dentro de la red (p. ej., análisis de laboratorio, exámenes físicos de rutina y evaluaciones) sin cargo. Tómese el tiempo de verificar que está al día con los controles médicos anuales y programe una cita si es necesario. Nota: Cualquier deducible que se aplique a su plan se renovará el 1 de enero del 2022.

### Control de salud mental

El bienestar mental es tan importante como el bienestar físico en la creación de un estilo de vida saludable. Aunque la pandemia ha sido desafiante, la carga mental ha hecho posible una mayor transparencia y empatía en torno a la salud mental. Si tiene problemas con su salud mental, no está solo. Este año,

luche contra estos problemas mediante la búsqueda de lo positivo, la creación de rutinas saludables y la conexión con otras personas. Si le preocupa su salud mental, comuníquese con un profesional de salud mental. Obtenga más información en [aetna.com](https://www.aetna.com).

### Ser organizado beneficia su salud

Un entorno organizado puede hacer más por su salud de lo que usted se imagina:

- **Aumenta su energía y productividad.** Un espacio despejado ayuda a que se concentre en las tareas importantes.

**Nunca se dé por vencido**

**Manténgase enfocado**

**Manténgase positivo**

**Manténgase fuerte**

- **Reduce la ansiedad y el estrés.** Siéntase en control y sea capaz de enfrentar desafíos.
- **Mejor descanso.** Descanse mejor sabiendo que todo está limpio y en su lugar.
- **Alimentación más saludable.** Lo ayuda a tomar opciones saludables y controlar las porciones.

Obtenga más en [webmd.com](https://www.webmd.com).

## Prácticas de Salud Nacional

### Febrero

Mes estadounidense del corazón

American Heart

Association

[heart.org](http://heart.org)

Mes nacional de la prevención de la infección prenatal

Group P Strep

International

[groupbstrepiinternational.org](http://groupbstrepiinternational.org)

[nal.org](http://groupbstrepiinternational.org)

### Marzo

Mes nacional del riñón

National Kidney

Foundation

[kidney.org](http://kidney.org)

Mes nacional de la nutrición

Academia de Nutrición y Dietética

[eatright.org](http://eatright.org)

## Recordatorio de terminología del seguro de salud

Aproveche al máximo sus beneficios de salud mediante el conocimiento de los términos de seguro comunes.

**Coseguro:** El monto que una persona debe pagar por servicios después de que se cumple el deducible. A menudo, es un porcentaje específico de los cargos. Por ejemplo, el miembro paga el 20 %, y el plan paga 80 % del monto permitido.

**Copago:** Un arreglo en el que una persona paga un monto específico por servicios de atención de salud y el plan paga el resto. Generalmente, los copagos son un monto fijo (como \$20 por visita al consultorio).



**Deducible:** Un monto establecido en dólares que una persona debe pagar antes de que comience la cobertura de los gastos por parte del seguro. Normalmente, se cobran de forma anual.

**Máximo a su cargo (OOP):** El monto que paga el miembro cada año del plan por deducible, coseguro, copagos y otros gastos (cargos superiores al monto permitido no cuentan en el máximo a su cargo [OOP, por sus siglas en inglés]). Una vez alcanzado el máximo OOP, el plan paga el 100 % de los cargos permitidos para los servicios cubiertos para el resto del año del plan.



## Receta saludable

Sopa de lentejas cocinada a fuego lento

### Ingredientes

- 6 tazas de agua
- 1/4 taza de perejil fresco (picado, o 2 cucharadas de perejil seco)
- 2 cucharaditas de pasta de caldo de res
- 1 y 1/2 taza de lentejas secas
- 2 zanahorias medianas rebanadas
- 1 cebolla mediana picada
- 2 tallos de apio rebanados

### Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en la olla de cocción lenta.
2. Cocine a fuego lento entre 8 y 10 horas o a fuego alto entre 4 y 5 horas.
3. Sírvala caliente con una ensalada de acompañamiento.

*Rinde: seis porciones. Por porción:*

Calorías: 175

Total de grasa: 1 g

Colesterol: 1 mg

Sodio: 179 mg

Carbohidratos: 31 g

Fibra dietética: 12 g

Proteínas: 13 g