



Vivir bien, trabajar bien

Boletín de beneficios de salud para empleados Octubre de 2019
Escuelas públicas de Perth Amboy

Una nueva temporada *para una* mejor salud

Le damos la bienvenida a la primera edición de *Vivir bien, trabajar bien*, un boletín que le acerca nuestro nuevo asesor de beneficios de salud del distrito, Integrity Consulting Group. Encontrará noticias sobre beneficios, nutrición, bienestar y mucho más. ¡Esté atento a las próximas ediciones!

Presentado por
INTEGRITY CONSULTING
GROUP
104 Interchange Plaza
Suite 202
Monroe Township
New Jersey 08831
(888) 737-4313

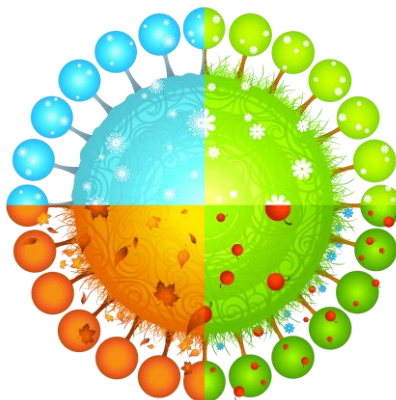
¡Llegó el otoño! Es un buen momento para evaluar su estado de salud: ¿qué puede hacer para tener mejor salud? Puede empezar por aquí:

Ganarle a la gripe Ahora es el momento de darse la vacuna contra la gripe de esta temporada. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) sugieren que las personas mayores de seis meses reciban la vacuna todos los años. Las vacunas no hacen que se enferme, pero podría tener efectos secundarios menores que se asemejan a la gripe durante uno o dos días.

Consulte a su médico de cabecera o visite un [centro minorista](#) que tenga contrato con Aetna en Nueva Jersey para recibir la vacuna. No olvide mostrar su tarjeta de identificación **médica** para asegurarse de que el proveedor procese la visita como un reclamo **médico**. Averigüe más acerca de cómo evitar la gripe esta temporada en [aetna.com](#) o [cdc.com/flu](#).

Consuma productos orgánicos De acuerdo con la Asociación de Comercio Orgánico (OTA, por sus siglas en inglés), los alimentos orgánicos son más saludables para el organismo, mejores para la sociedad

y menos costosos a largo plazo. A diferencia de los alimentos agrícolas tradicionales, los orgánicos se cultivan sin pesticidas, los cuales podrían contener agentes cancerígenos y metales pesados que pueden causar daño al sistema nervioso.



¿El precio de los alimentos orgánicos le parece demasiado alto? Pruebe en el mercado local o una cooperativa de

alimentos naturales para conseguir mejores precios.

Evite la tecnología a la hora de dormir
¿Tiene problemas para dormir? Usar el teléfono u otro dispositivo electrónico antes de dormir puede alterar los ciclos de sueño REM (movimiento ocular rápido) y la producción de melatonina, una hormona que promueve el sueño. Fíjese si su dispositivo incluye una configuración de modo “nocturno”, para ajustar el brillo de la pantalla; lo que es mejor, evite usar dispositivos durante al menos una hora antes de acostarse. Ponga el sonido en “silencio”, para que no lo despierten los mensajes de texto ni los correos electrónicos. ¡Es posible dormir mejor!

Aviso sobre la Ley de Derechos sobre la Salud y el Cáncer de la Mujer de 1998

El gobierno federal ordena que se brinde determinada cobertura de salud para la cirugía mamaria reconstructiva en todos los planes de seguro de salud que proporcionen beneficios médicos y quirúrgicos para mastectomías. Si su plan proporciona beneficios médicos y quirúrgicos para mastectomías, y usted recibe beneficios para mastectomía y opta por realizarse una reconstrucción mamaria junto con la mastectomía, su plan debe proporcionarle, de la manera que se determine en una consulta que usted tenga con su médico tratante, cobertura de lo siguiente:

- Todas las etapas de reconstrucción de la mama en la que se realice la mastectomía.
- Cirugía y reconstrucción de la otra mama, para lograr un aspecto simétrico.
- El tratamiento de las complicaciones físicas de la mastectomía, como linfedemas.
- Prótesis mamarias, que son una forma artificial de la mama con la que se reconstruye su forma original.

Estos beneficios se proporcionan en la misma medida que cualquier otra enfermedad con su cobertura, sujetos a deducibles y coseguros. Todas las demás características y beneficios de su plan de seguro de salud permanecen iguales y no se ven afectados por esta notificación. Consulte el material informativo sobre beneficios para obtener detalles acerca de los deducibles y coseguros correspondientes.



Receta saludable

Crocante de manzana y pistachos

Ingredientes

- 3 manzanas (con cáscara, sin semillas, cortada en trozos de 1 pulgada)
- 1/2 taza de pasas de uva
- Jugo de 1/2 limón
- 1/2 taza de avena tradicional
- 1/4 de taza de harina de trigo integral
- 1 cucharadita de canela
- 3 cucharadas de azúcar negra
- 1/4 de taza de pistachos sin sal picados
- 2 cucharadas de mantequilla derretida

Preparación

1. Calentar el horno a 350 °F.
2. Colocar las manzanas cortadas, las pasas de uva y el jugo de limón en una fuente o plato para horno de 8 x 8 pulgadas. Mezclar.
3. En un recipiente, mezclar los ingredientes restantes, salvo la mantequilla derretida.
4. Añadir la mantequilla derretida y mezclar hasta obtener una textura consistente; verter sobre la mezcla de manzanas y pasas de uva.
5. Hornear sin cubrir durante 45 a 50 minutos o hasta que las manzanas estén tiernas. Rinde: cuatro porciones.

Celebraciones nacionales de salud

Octubre

Mes de concientización nacional sobre el cáncer de mama

Sociedad Estadounidense contra el Cáncer

cancer.org

Semana Nacional de la Higiene Bucal

Asociación Americana de Higienistas Dentales

adha.org

Noviembre

Mes Americano de la Diabetes

Asociación Nacional de Diabetes

diabetes.org

Día para Dejar de Fumar en Estados Unidos

Sociedad Estadounidense contra el Cáncer

cancer.org

Mes de concientización sobre el cáncer de pulmón

Asociación Estadounidense del Pulmón

lung.org