

LB LIFESTYLE BENEFITS

SUPLEMENTOS DE COLÁGENO



Si ha realizado una búsqueda en línea sobre cómo mejorar su piel o reducir el dolor de la artritis, es probable que aparezcan los suplementos de colágeno. El colágeno forma un tipo de tejido que ayuda a formar huesos, piel, músculos, tendones y cartílagos. Ayuda a mantener las articulaciones sanas y la piel elástica.

El cuerpo humano produce colágeno, pero la producción se reduce con el envejecimiento, el tabaquismo, la exposición excesiva al sol, el alcohol y el estrés. Por lo tanto, los defensores de los suplementos de colágeno sugieren que el producto ayudará a las articulaciones y la piel.

Algunos estudios limitados sugieren que los suplementos de colágeno pueden ayudar con la hidratación y la elasticidad de la piel y el dolor en las articulaciones, pero el cuerpo de investigación simplemente no está lo suficientemente desarrollado como para apoyar el uso de suplementos de colágeno. Además, una revisión independiente encontró metales pesados presentes en una marca particular de suplemento.

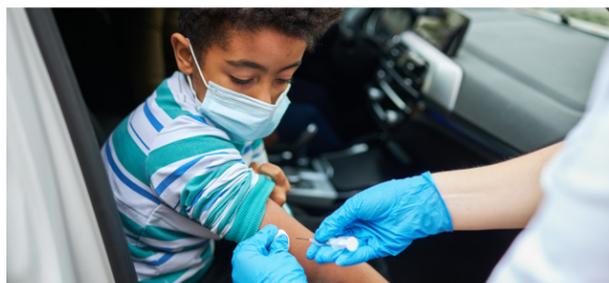
La buena noticia es que puede aumentar su propia producción de colágeno. **Comer alimentos como huevos, productos lácteos, legumbres, frutas, algunas nueces y verduras le proporcionará a su cuerpo los componentes básicos para producir colágeno.** Reducir el estrés, el exceso de exposición al sol, y el consumo de cafeína y alcohol ayudará a disminuir la pérdida de colágeno que ya tiene.

VACUNAS PARA NIÑOS

Las paperas, el sarampión y la rubéola suenan como enfermedades antiguas que solo podía arriesgarse a contraer en el videojuego Oregon Trail. Sin embargo, las vacunas contra estas enfermedades se desarrollaron entre 1963 y 1969, solo unos pocos años antes de que se desarrollara el juego Oregon Trail original.

Estas enfermedades son raras hoy en día porque las vacunas son muy efectivas cuando se administran a niños muy pequeños. A algunos padres les preocupa que las vacunas puedan causar autismo o dañar a sus hijos. Sin embargo, las vacunas son extremadamente seguras. **La Administración Federal de Medicamentos requiere años de desarrollo y pruebas estrictas antes del lanzamiento de la vacuna.** El estudio original que sugería un vínculo entre el autismo y las vacunas fue retractado.

A menudo hay efectos secundarios leves a la vacunación, como dolor en el brazo y fiebre leve ocasional. En muy raras ocasiones, un niño será alérgico a un componente de la vacuna y experimentará efectos secundarios más graves. Algunas condiciones de salud, como sistemas inmunológicos débiles o cáncer, hacen que ciertas vacunas sean peligrosas para ciertos niños.



Vacunar a su hijo también ayuda a proteger a otros niños que no pueden recibir ciertas vacunas. Si tiene alguna inquietud sobre la vacunación de su hijo, hable con su pediatra.

Si sospecha que su adolescente experimenta un trastorno alimentario, hable con él y comuníquese con su pediatra de inmediato. Visite **National Eating Disorders (NEDA)** para obtener más información.



BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO: SEÑALES DE ADVERTENCIA DEL TRASTORNO ALIMENTARIO EN ADOLESCENTES
LDLIFESTYLEBENEFITS.COM

ATENCIÓN SOBRE BENEFICIOS

PRÉSTAMOS ESTUDIANTILES

El tema de la deuda de préstamos estudiantiles ha sido de mucho interés en los últimos años. Antes de sumergirnos en las formas de abordar la deuda de préstamos estudiantiles, echemos un vistazo al panorama general.



El costo promedio de la universidad de tiempo completo en una institución de cuatro años (matrícula, tarifas, alojamiento y comida) en 1980 fue de \$3167 por un año, o **\$9,307** (ajustado a dólares de 2019-20). El costo promedio en 2019-20 fue de **\$25,281**.

La deuda de préstamos estudiantiles en los EE. UU. asciende a **\$1.747 billones**. El Departamento de Educación de EE. UU. posee el **92%** de la deuda pendiente de préstamos estudiantiles, por un total de más de \$1.611 billones.

43.4 millones de personas tienen deudas de préstamos estudiantiles federales. El saldo promedio de la deuda de préstamos estudiantiles federales es de **\$37,113**, o potencialmente tan alto como **\$40,904**, incluida la deuda de préstamos privados. La tasa de interés promedio para los préstamos estudiantiles federales es del **4.12%** o del **5.8%** cuando se tienen en cuenta los préstamos privados.

Se proyecta que para los graduados de 2021, los prestatarios promedio de títulos universitarios de cuatro años tardarán de **7 a 9 años** en pagar sus préstamos, y los prestatarios promedio de títulos de posgrado de **13 a 18 años**. Los prestatarios promedio de un título de doctorado tardarán entre **13 y 38 años**.

Es extremadamente difícil cancelar estos préstamos debido a la bancarrota. El sitio web de U.S. Student Aid dice que a uno se le pueden condonar algunos o todos los préstamos solo si pagarlos deja al prestatario incapaz de mantener un **nivel de vida mínimo**, entre otras calificaciones.

Es posible reducir una deuda estudiantil con el tiempo. Considere inscribirse en el pago automático para asegurarse de que se realicen sus pagos mensuales. Verifique si su compañía tiene algún programa para ayudar a pagar los préstamos estudiantiles de los empleados. También puede refinanciar su préstamo para asegurar una tasa de interés más baja.