

## LB LIFESTYLE BENEFITS

### DÍA MUNDIAL DEL SIDA

El 1 de diciembre es el Día Mundial del SIDA para conmemorar a aquellos que murieron de enfermedades relacionadas con el VIH, demostrar apoyo y reconocimiento para las personas que viven con VIH y recordar que, a pesar de que el VIH es mucho menos mortal que en las décadas anteriores, todavía es una enfermedad médica que requiere más concientización, investigación y educación pública.

#### El Virus de Inmunodeficiencia

**Humana** ataca a las células que ayudan a combatir las infecciones. Si una infección por VIH se deja sin tratar y se vuelve lo suficientemente grave, puede causar el **Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida**, o SIDA. El SIDA es tan peligroso debido a que perjudica gravemente la capacidad del sistema inmune de luchar contra las enfermedades e infecciones. El VIH se propaga a través del contacto con fluidos corporales infectados, las relaciones sexuales sin protección o a través de compartir equipos para inyectar drogas.

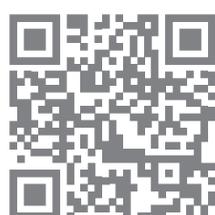
 **Más de 1 millón de estadounidenses viven actualmente con VIH**

Más de 35 millones de personas murieron de esto, convirtiéndola en una de las pandemias más letales en la historia registrada.

La buena noticia es que, en la actualidad, es fácil hacer una prueba del VIH, ya sea en un entorno clínico o en la privacidad del hogar propio, y hay disponible un tratamiento médico altamente eficaz en forma de terapia antirretroviral. Uno también puede evitar contraer el VIH al usar protección durante las relaciones sexuales, al usar profilaxis antes de la exposición o PrEP (un medicamento que reduce el riesgo de contraer VIH) y al realizarse pruebas regularmente.



**BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO:**  
**¿TIENE PROBLEMAS PARA DORMIR TRANQUILO?**  
**LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM**



DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: La información contenida en este documento está destinado a servir como una guía general. Por favor, consulte a su médico, compañía de seguros y / o asesor de impuestos para obtener información específica a sus necesidades individuales.  
© 2022 Lockton, Inc. Todos los derechos reservados.

### FUERTE EN TODOS LADOS: PILATES

El ejercicio de Pilates experimentó varias olas de popularidad desde que fue inventado en la década de



1920 por Joseph y Clara Pilates. Pilates es una serie de movimientos controlados y suaves diseñados en torno a principios de respiración,

concentración, centrado, control, precisión y circulación. También es especialmente popular entre los bailarines, que tienen tendencia a tener lesiones causadas por el uso excesivo de ciertos grupos de músculos y la repetición de ciertos movimientos.

Debido a que muchos de nosotros, bailarines o no, realizamos acciones específicas una y otra vez, la persona promedio también se puede beneficiar con Pilates. Principalmente, Pilates ayuda a fortalecer los músculos abdominales, los muslos internos, la espalda, la cadera y los músculos de los glúteos. Tiene muchos beneficios científicamente comprobados, como:



- Aliviar el dolor lumbar
- Mejorar la postura (puede ayudar a aliviar los dolores de cabeza y el dolor de hombros)
- Potencialmente reducir el dolor menstrual
- Reducir el riesgo de lesiones al aumentar la flexibilidad, la fortaleza y la movilidad

Si bien hay máquinas de Pilates que puede usar, generalmente todo lo que se necesita para empezar es una colchoneta y una clase, que puede ser en persona o en línea. Pilates es una excelente opción de desarrollo de la fortaleza de bajo impacto que puede ayudarlo a permanecer saludable y sin lesiones.



### BENEFIT SPOTLIGHT

#### 3, 2, 1: CONCLUSIÓN DEL AÑO NUEVO



Revise sus beneficios para asegurarse que está aprovechando la mayoría de ellos.

#### Cuentas de gastos flexibles (FSA)

Si tiene una cuenta de gastos flexibles (Flexible Spending Account, FSA), compruebe si tiene un período de transferencia de fondos, que le permita usar una parte de los fondos sin usar como parte del año nuevo, o un período de gracia, un período de tiempo extendido en el que se puedan usar los fondos de 2022. Si no tiene ninguno de estos, estos fondos se perderán cuando llegue el 1 de enero. De la misma manera, si su FSA requiere que presente recibos de reembolso, asegúrese de haberlos enviado al final del mes (a menos que tenga un período de gracia).

No olvide de evaluar también su FSA para atención de dependientes. ¿Financió de menos o de más su cuenta en 2022? ¿Tiene algunos gastos de atención pendientes que necesitan ser presentados para obtener un reembolso?

#### Cuentas de gastos de atención de salud

A pesar de que las cuentas de gastos de atención de salud no vencen al final del año, revise sus gastos de la HSA para ver si sus gastos coinciden con la asignación de la HSA. ¿Solo contribuyó con parte del máximo y terminó quedándose sin fondos? Tenga en cuenta aumentar su contribución. Si tiene la flexibilidad financiera, quizás quiera aumentar su contribución de todas maneras: los fondos de la HSA se transfieren de año a año y las HSA pueden contar como valiosos fondos de reserva para la jubilación.

#### Contribuciones para 401(k)

Si todavía no las hizo, asegúrese de estar contribuyendo por lo menos hasta igualar lo de su compañía. Si no está seguro de estar ahorrando lo suficiente para la jubilación, planea aumentar sus contribuciones el año que viene. (Revisar su presupuesto podría ayudar a liberar aquellas contribuciones adicionales).