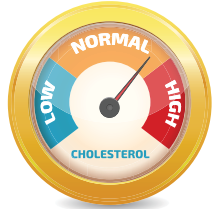




## Colesterol: el bueno y el malo

El colesterol alto es un problema al que se enfrenta uno de cada seis adultos estadounidenses, y es un riesgo que puede tener consecuencias graves, como enfermedad coronaria, ataque cardíaco, o accidente cerebrovascular.



El colesterol es una sustancia cerosa que el cuerpo utiliza para producir células, vitaminas y otras hormonas.

El colesterol HDL (lipoproteína de alta densidad) se conoce comúnmente como colesterol "bueno". Si tiene muy poco HDL, puede aumentar el riesgo de que el tipo "malo" (lipoproteína de baja densidad o LDL) se acumule dentro de sus arterias. El estilo de vida de una persona (dieta, ejercicio y control de peso) contribuye a sus niveles de colesterol.

Se ha comprobado que las sugerencias siguientes ayudan a tener niveles saludables de colesterol:

- Limite la sal, las grasas saturadas y las grasas trans
- Consumir menos de 200 mg de colesterol al día
- Elegir grasas saludables, incluidas las carnes magras y los aceites no saturados
- Consumir fibra soluble en forma de productos integrales, frijoles, lentejas y ciertos productos
- Comer muchas frutas y verduras

Fumar y beber alcohol también puede contribuir al colesterol alto, así como al aumento de los niveles de estrés, la edad, otras afecciones de salud (es decir, diabetes, síndrome de ovario poliquístico, lupus) e incluso la genética familiar.

## Reinicie su cerebro: Ayuda para las adicciones

El abuso de alcohol y drogas puede conducir a adicciones cuando se ve afectada la funcionalidad del cerebro.

Las adicciones no se tratan simplemente de la incapacidad de una persona para ejercer el autocontrol. Impactan el cerebro y afectan la capacidad de una persona para dejar de consumir. La adicción afecta a todo tipo de personas, independientemente de su edad o circunstancias económicas.

Por ello, es fundamental trabajar con profesionales formados en adicciones y rehabilitación a la hora de desarrollar un plan de tratamiento. Las opciones de tratamiento que han demostrado ser exitosas para ayudar a las adicciones incluyen asesoramiento conductual, tratamiento asistido por medicamentos, medicamentos e identificación y tratamiento de problemas de salud mental concurrentes (depresión, ansiedad, etc.).

*Si usted o alguien que conoce necesita ayuda para combatir adicciones, hay especialistas capacitados disponibles a través de la Línea de Ayuda Nacional de SAMHSA, 1-800-662-HELP (4357), para encaminar a las personas que llaman a los centros de admisión o conectarlo con los recursos locales para obtener asistencia y apoyo. resources for assistance and support.*



## ASPECTOS DESTACADOS DE LOS BENEFICIOS: ASISTENCIA LEGAL

¿Necesita ayuda con el papeleo para una adopción, redactar un testamento o incluso lidiar con multas de tránsito? La idea de contratar a un abogado para que lo ayude es desalentadora dado el costo potencial.

La buena noticia, sin embargo, es que muchos empleadores brindan acceso a ayuda legal asequible para sus necesidades personales, a menudo pagada con deducciones por período de pago directamente de su salario. Es como tener su propio abogado por un costo muy razonable. Estos abogados tienen experiencia, y pueden ayudarlo a usted (y generalmente a sus dependientes) con:

- Planificación patrimonial, testamentos y fideicomisos
- Asuntos inmobiliarios
- Defensa contra robo de identidad
- Asuntos financieros, como la defensa del cobro de deudas
- Infracciones de tránsito
- Revisión de documentos
- Derecho de familia, incluidos la adopción y el cambio de nombre
- Asesoramiento y consulta en asuntos legales personales
- Divorcio

Consulte su guía de beneficios o con su departamento de recursos humanos para saber si este es un beneficio opcional que ofrece su empleador.

