



SNAP, CRACKLE, Y POP

La atención quiropráctica puede aliviar el dolor de cuello o de espalda al mejorar el movimiento de la columna vertebral. Un estudio reciente en el Journal of American Medicine informó que personas que recibieron atención quiropráctica informaron menos dolor, mejor movilidad y una menor necesidad de analgésicos.

Sin embargo, no se han realizado suficientes estudios para demostrar que el ajuste quiropráctico es más efectivo que otros tratamientos como el descanso, el estiramiento y los analgésicos. Un ajuste tampoco es para todos. Las personas con osteoporosis grave, cáncer de columna o entumecimiento en cualquier miembro deben evitar el tratamiento quiropráctico.

Consulta con tu médico para ver si la atención quiropráctica es adecuada para ti. Consulta con tu aseguradora para averiguar cuál es tu cobertura. Algunos profesionales ofrecen descuentos por pagos en efectivo en lugar de presentar un reclamo de seguro. Sin embargo, si tomas esta ruta, ese pago en efectivo no contará para tu deducible.



BONUS ARTICLE:
EXÁMENES DE DETECCIÓN DE CÁNCER

LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM

ANSIEDAD O DEPRESIÓN

Ansiedad y depresión tiene síntomas que se superponen. También son morbilidades asociadas, lo que significa que a menudo aparecen juntas. La Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales estima que el 60% de las personas que tienen un trastorno de ansiedad también experimentarán depresión.

Depresión

- ❖ Tristeza o desesperanza continua: más que simplemente "tristeza"
- ❖ Falta de energía aparentemente constante
- ❖ Apetito reducido o aumentado
- ❖ Pensamientos o intentos suicidas recurrentes
- ❖ Sueño irregular, demasiado o muy poco
- ❖ Lagunas mentales, incluida la dificultad para pensar o concentrarse

Ansiedad

- ❖ Preocuparse excesivamente o sentirse ansioso fuera de proporción con los eventos reales
- ❖ Sentirse abrumado al tomar decisiones
- ❖ Incapacidad para dejar de preocuparse
- ❖ Problemas para concentrarse
- ❖ Sensación constante de nerviosismo o de estar al límite
- ❖ Fatiga y dificultad para dormir
- ❖ Nerviosismo
- ❖ Irritabilidad

ATENCIÓN SOBRE BENEFICIOS

¿ES UNA HMO ADECUADA PARA TI?

HMO significa Organización de Mantenimiento de la Salud. Conocer su ventajas y desventajas pueden ayudarte a tomar una decisión más informada sobre si una HMO es el mejor plan para ti y tu familia.

Una HMO le brinda acceso a un grupo de proveedores (médicos, hospitales, etc.) que ha acordado ciertos precios para los miembros. Las HMO generalmente son planes económicos con primas mensuales y costos de desembolso bajos que se enfoca en la salud preventiva, como los chequeos anuales.

Sin embargo, **la mayoría de las HMO solo cubrirán las visitas a los proveedores de la red**, con la excepción de la atención de emergencia. Si tu médico actual que no está en la red, sus visitas no estarán cubiertas en absoluto y serás responsable del costo total. Muchas HMO requieren que selecciones un PCP dentro de la red para coordinar todo el resto de tu atención. A menudo, también existen otras restricciones en la cobertura.

Si estás sano y solo consultas al médico una o dos veces al año, esta puede ser una buena opción para ti. Si tienes alguna condición de salud crónica, necesitas atención especializada o visitas a un médico con regularidad, es posible que desees un plan más flexible.