

ATENCIÓN DENTAL DE ARRIBA HACIA ABAJO



Hay muchos beneficios para la salud de todo el cuerpo de los chequeos dentales regulares. Su dentista le examinará los dientes, las encías y la boca en general. Esto le permite detectar problemas bucales como caries, bruxismo o enfermedad de las encías y recomendar planes de tratamiento para abordarlos.

Mantener la boca saludable puede mejorar la salud en general. Cepillarse los dientes y utilizar hilo dental diariamente reduce las probabilidades de contraer enfermedades como ciertos tipos de cáncer y posiblemente la enfermedad de Alzheimer.

Se recomienda realizarse un control dental cada seis meses, pero ciertos problemas de salud podrían requerir consultas más frecuentes. Por ejemplo, la diabetes y el consumo frecuente de alcohol y tabaco están relacionados con una tasa más alta de pérdidas de dientes permanentes y enfermedades bucales. Si hay antecedentes de enfermedad bucal en su familia, podría necesitar controles más frecuentes.

La mayoría de los beneficios dentales cubrirán 1 o 2 controles preventivos por año, así como algunos otros servicios. Consulte su información de beneficios para conocer qué está cubierto. También puede utilizar los fondos de las cuentas de ahorro y cuentas de gastos flexibles para la salud para los servicios dentales.

RELAJACIÓN SENCILLA

Si ha notado que rechina los dientes, tiene dolor de cabeza por estrés constante o nota que los hombros están levantados cerca de las orejas, es momento de tomar medidas para disminuir el estrés.

Moverse. Mover el cuerpo puede ayudarlo a liberar el estrés. Ya sea un paseo corto por la cuadra, una escalada más larga el fin de semana o 15 minutos de yoga al final del día, el movimiento físico ayuda al cuerpo a crear endorfinas, que son hormonas que ayudan a sentirse mejor y calmar los pensamientos.

Meditar. La meditación es una práctica en la que uno trabaja para tener conciencia plena, ser consciente de su propio cuerpo o enfocarse y despejar la mente. Incluso 10 a 15 minutos al día pueden ayudar a reducir el estrés y hasta pueden contribuir a reducir el riesgo de tener problemas cardíacos.

Disfrutar. Escuche música que le guste. Salga afuera y disfrute del sol. Tómese el tiempo para realizar un pasatiempo que le dé alegría. Acaricie a un amigo peludo. Tómese tiempo a solas para estar consigo mismo y recargarse.

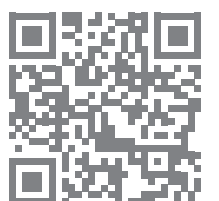
Cuidarse no solo lo hará sentir mejor en el tiempo de inactividad, sino que también lo ayudará a estar más feliz y ser más productivo durante el resto de la semana.

ASPECTOS DESTACADOS DE LOS BENEFICIOS

LICENCIA PROLONGADA

La vida pasa y, a veces, necesita tomarse un período prolongado lejos del trabajo fuera de lo que cubre la PTO estándar y la licencia por enfermedad. Aquí es cuando interviene la Ley de Licencia Familiar y Médica (Family and Medical Leave Act, FMLA). Esta les proporciona a los empleados hasta 12 semanas de licencia sin goce de sueldo en un período de 12 meses para gestionar el nacimiento, la adopción o colocación en hogar de guarda de niños, cuidarse o cuidar a un familiar inmediato debido a una condición de salud grave, o emergencia calificada debido a que un cónyuge, hijo o padre es un miembro cubierto de las fuerzas armadas en servicio activo. La FMLA garantiza que su trabajo esté protegido mientras no está (es decir, legalmente no pueden despedirlo debido a su ausencia) y mantiene su seguro médico durante la licencia.

En algunos estados, como California y Colorado, también requieren que los empleadores proporcionen ciertas formas de licencia por enfermedad remunerada o licencia médica y familiar remunerada. En algunos casos, esta licencia remunerada también aplica a empleados afectados por violencia o agresión en el hogar. Estas disposiciones varían ampliamente según el estado y no todos los estados requieren que los empleados implementen disposiciones de licencia por enfermedad remunerada. Consulte con la oficina de recursos humanos local para conocer si hay disposiciones específicas del estado donde vive. Si su estado tiene FMLA y licencia familiar o por enfermedad remunerada, su empleador debe cumplir con la ley que más beneficie a los empleados.



LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM