



Más que somnoliento

Cuando alguien escucha el término fatiga, es probable que piense en sentirse cansado, pero es más que eso. La abrumadora sensación de agotamiento puede ser el resultado de muchos factores diferentes.

El consumo excesivo de alcohol o cafeína, el uso de drogas, la falta de ejercicio, mala calidad del sueño, una dieta poco saludable o los trastornos del peso pueden provocar fatiga. Puede manifestarse en dolores y molestias musculares, problemas gastrointestinales, irritabilidad, dificultad para concentrarse y otros síntomas.

Ajustar su estilo de vida a través de una dieta adecuada, el manejo del estrés, ejercicios, y dormir de 7 a 9 horas puede ayudar a aliviar la sensación de fatiga. Hacer cambios en el estilo de vida puede resultar abrumador, así que empiece poco a poco.

- Evitar la cafeína en las tardes y noches.
- Cambiar los refrigerios azucarados por frutas y verduras.
- Incorporar movimiento (estiramiento, caminar en el lugar, yoga) en su día.

Los problemas de salud emocional y mental como el estrés, el duelo, y la ansiedad también pueden contribuir a la fatiga. Si experimenta fatiga no resuelta que dura más de un par de días o interfiere con las actividades cotidianas, consulte a su médico de atención primaria. Algunos casos de fatiga son un síntoma o efecto secundario de otra condición que requiere intervención médica, como trastornos autoinmunes y desequilibrios hormonales.



Fertilidad y planificación familiar

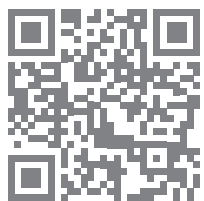
Agregar un niño a su familia por nacimiento o adopción puede ser complicado. Para empezar, la infertilidad no es infrecuente y afecta a una de cada ocho parejas heterosexuales. La buena noticia es que, desde 2021, ha habido un fuerte aumento en los empleadores que ofrecen beneficios de fertilidad y adopción.

Compañías como Carrot y Progyny brindan servicios de fertilidad que pueden incluir congelación de óvulos, terapia con medicamentos, inseminación intrauterina y fertilización in vitro. Estos servicios hacen que los tratamientos de fertilidad sean más asequibles para muchas personas. Algunos proveedores también ofrecen asistencia con arreglos de subrogación.

La adopción también puede ser un proceso largo y costoso. Algunas compañías mencionadas anteriormente también pueden ofrecer beneficios de adopción, ayudándolo a guiarlo a través de los pasos que requieren mucho tiempo para adoptar a un niño. Recientemente, muchos empleadores han extendido estos beneficios a los empleados LGBTQ+ y también a los empleados solteros. Además, aproximadamente el 10% de las compañías ofrecen algún tipo de asistencia financiera para la adopción, y un 29% ofrece licencia por adopción remunerada.

Hable con Recursos Humanos de su compañía para averiguar si su empleador ofrece alguno de estos beneficios o podría hacerlo en el futuro.

BONUS ARTICLE: TEPT



[LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM](https://ldblifestylebenefits.com)

DISCLAIMER: The information contained herein is intended to serve as a general guide. Please consult your physician, insurance company and/or tax advisor for information specific to your individual needs.

© 2023 Lockton, Inc. All Rights Reserved.

BENEFIT SPOTLIGHT Hechos de vida calificadoros

La inscripción para los beneficios generalmente solo ocurre durante el período de inscripción abierta de su compañía, o cuando comienza un trabajo nuevo en una compañía nueva. Pero a veces hay cambios en su vida, llamados Hechos de Vida Calificadoros (QLE), que le permiten agregar o cambiar beneficios fuera de los periodos regulares.

En el caso de que se produzca un QLE, tiene de 30 a 31 días para solicitar cambios en su cobertura. Los QLE comunes incluyen:

- Un cambio en el número de dependientes
- Un cambio en el estado del empleo de su cónyuge
- Un cambio en su estado civil legal
- Un cambio en el estado de empleo de tiempo completo a medio tiempo, o viceversa, que tiene como consecuencia la obtención o pérdida de la elegibilidad.
- Elegibilidad para obtener cobertura mediante el mercado de seguros.
- Cambios de dirección o de ubicación que puede afectar la cobertura.
- Derecho a recibir Medicare o Medicaid

Algunos QLE menos conocidos son:

- Cumplir 26 años y perder cobertura a través del plan de un padre.
- Muerte en la familia
- Cambios que hacen que no sea elegible para Medicaid o el Programa de Seguro de Salud Infantil (CHIP).

Comuníquese con Recursos Humanos de su compañía si tiene alguna pregunta sobre hechos de vida específicos y su posibilidad de solicitar cambios.