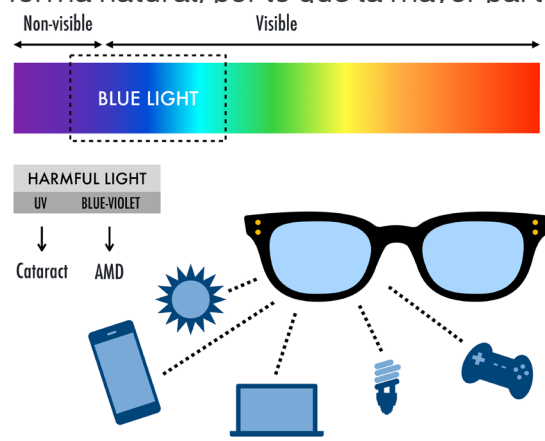


## ¡DEMASIADO BRILLANTE! PREOCUPACIONES SOBRE LA LUZ AZUL

En los últimos años, probablemente te hayas encontrado con anuncios de anteojos para luz azul o filtros para luz azul. Se supone que protegen sus ojos de los efectos nocivos de cierto tipo de luz azul creada principalmente por el sol, pero también por las luces fluorescentes, los televisores LED y la mayoría de las pantallas de los dispositivos. Nuestros ojos no son buenos para filtrar la luz azul de forma natural, por lo que la mayor parte pasa por la parte frontal del ojo hacia la retina (la parte del ojo que ayuda al cerebro a procesar lo que vemos).



Algunos estudios indican que la exposición continua y constante a la luz azul puede causar problemas como la degeneración macular. Sin embargo, estos estudios no son concluyentes, y existe alguna evidencia de que los lentes que bloquean la luz azul en realidad no protegen la salud de su retina.

Si bien es posible que la luz azul no dañe sus retinas, aún puede ser perjudicial para usted de otras maneras. **Demasiada luz azul puede reducir la producción de melatonina de su cuerpo, lo que interrumpe su ciclo de sueño.** Una solución simple es limitar el tiempo de pantalla antes de acostarse para que su cuerpo sepa que es hora de irse a dormir.

## TIEMPOS DE CAMBIO: MENOPAUSIA

La menopausia es una parte natural del envejecimiento y marca el momento en que una persona con útero deja de menstruar. Por lo general, ocurre entre los 45 y los 55 años, pero puede ocurrir antes, por ejemplo, si alguien se sometió a una histerectomía o sufrió daños por quimioterapia en los ovarios.



La transición a la menopausia dura en promedio de 7 a 14 años durante un período llamado perimenopausia. Su duración depende de muchos factores, como fumar, la edad actual, la raza y el origen étnico. La menopausia implica reducciones en los niveles hormonales, específicamente de estrógeno y progesterona, que pueden causar múltiples síntomas:

- Sofocos
- Fatiga
- Cambios en la libido
- Cambios emocionales/ cambios de humor
- Depresión
- Y más
- Aumento de peso

Estos síntomas pueden tratarse de manera hormonal o no hormonal. Los tratamientos hormonales implican tomar dosis bajas de estrógeno o estrógeno-progesterona, mientras que los tratamientos no hormonales implican cambiar la dieta, hacer ejercicio y otros medicamentos con receta. Si experimenta alguno de los síntomas anteriores, tiene útero y tiene más de 40 años, es posible que desee hablar con su médico para saber cómo minimizar mejor sus síntomas durante esta transición.

## ATENCIÓN SOBRE BENEFICIOS

## DOC EN BASE A HONORARIOS: MEDICINA DE CONSERJERÍA

¿Tiene problemas para obtener una cita médica a tiempo? Debido a la creciente escasez de médicos de atención primaria, los estadounidenses tienen que esperar mucho más tiempo que antes para ver a los médicos. Una alternativa a las esperas largas es la medicina de conserjería, o su parecido, la atención primaria directa (DPC). Para acceder a este tipo de atención, pagará una tarifa anual o mensual que le brinda acceso directo al médico. Cada práctica variará, pero generalmente puede esperar recibir los siguientes beneficios:

- Acceso garantizado a la atención las 24 horas, los 7 días de la semana
- Sin copagos ni deducibles por visitas al consultorio
- Citas para el mismo día o al día siguiente
- Atención más personalizada; en promedio, el doble de tiempo con su médico por visita
- Cobertura de atención estándar como análisis de sangre, exámenes preventivos y exámenes físicos

Hay inconvenientes, por supuesto. Las prácticas de DPC generalmente no aceptan seguros y se basan completamente en tarifas, mientras que algunos sistemas de conserjería aceptan seguros. También necesitará un seguro de salud regular para cubrir la hospitalización y los especialistas. Las tarifas anuales pueden oscilar entre \$1,200 y \$10,000.

