



SEPTIEMBRE
2022

BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO:

ALTIBAJOS: COMPRESIÓN DEL TRASTORNO BIPOLAR



LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM

DIENTES BLANCOS

Es fácil ver fotos de celebridades y modelos con dientes blancos y brillantes y desear eso para nosotros. Existen muchos métodos que pretenden realzar el color de nuestros dientes eliminando las manchas, pero algunos de ellos son más seguros y efectivos que otros.

Cepílese los dientes con una pasta hecha de bicarbonato de sodio y agua (o use una pasta dental que contenga bicarbonato de sodio). Después de algunas semanas, el bicarbonato de sodio eliminará suavemente las manchas de los dientes. Limitar la ingesta de bebidas que tiñen, como el café, el té y el vino tinto, ayudará a que sus dientes se mantengan más blancos.

Hay muchos productos a base de carbón para aclarar los dientes. Sin embargo, un estudio reciente muestra que el carbón vegetal no elimina las manchas de los dientes. **El carbón en realidad puede**

dañar los dientes

con el tiempo al desgastar la capa superior del esmalte.



También hay pastas dentales de venta libre y bandejas blanqueadoras que contienen peróxido de hidrógeno, que blanquea los dientes gradualmente. Busque productos que contengan el sello de aprobación de la Asociación Dental Americana y siga las instrucciones para obtener los mejores resultados. Los posibles efectos secundarios incluyen dientes sensibles e irritación de las encías.

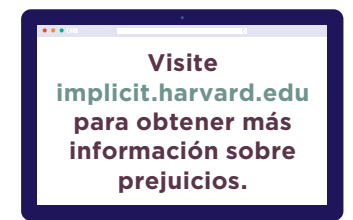
El blanqueamiento dental profesional también es una opción, y es probablemente la apuesta más segura y efectiva. Hable con su dentista acerca de cuál es la mejor opción para usted.

SUPERAR LOS PREJUICIOS IMPLÍCITOS

A ninguno de nosotros nos gusta pensar en nosotros mismos como propensos a los prejuicios: subconscientes o conscientes que juzgan a los demás en función de estereotipos que hemos internalizado. Sin embargo, es importante para una sociedad (y un lugar de trabajo) justa, saludable y funcional que pensemos sobre la forma en que pensamos sobre los demás. Si bien la raza y el sexo tienden a ser los tipos de prejuicios más conocidos, los prejuicios pueden basarse en la apariencia personal, la edad, la religión y muchos otros factores.

El sesgo no equivale a un fracaso moral. Todos tenemos prejuicios inconscientes. Esto se debe en parte a la necesidad humana de ordenar las cosas en diferentes cajas mentales. Esta organización no es en sí misma buena o mala, pero puede llevarnos a asociar injustamente ciertos rasgos con ciertas personas en base a estereotipos o ideas con las que emitimos juicios.

Para superar nuestros sesgos individuales implícitos, debemos reconocer que tenemos sesgos implícitos y descubrir cuáles son específicamente. Los expertos en el campo señalan que es más probable que actuemos sobre nuestros prejuicios implícitos cuando las cosas se mueven rápidamente. Tomarse un momento para reducir la velocidad y pensar por qué se siente de cierta manera por alguien es crucial para desentrañar los prejuicios.



BENEFIT SPOTLIGHT

FUERA DE EDAD: ENCONTRAR UN SEGURO A LOS 26

Después de cumplir 26 años, en la mayoría de los casos, los hijos adultos ya no son elegibles para los planes de salud de sus padres. Si tiene un hijo que se acerca a los 26 años de edad, ahora es el momento de ayudarlo a tomar medidas para obtener sus propios beneficios.

Si tiene un seguro de salud patrocinado por el empleador, su hijo tiene hasta el final del mes en que cumple 26 años

para inscribirse en un plan por sí mismo. Hay varias opciones para su hijo:

¿Dónde vive? Algunos estados permiten que su hijo adulto solicite una **cláusula adicional de seguro de salud**, lo que les permitiría permanecer en su seguro por un tiempo más. Los requisitos y las extensiones varían según el estado.

Cobertura patrocinada por el empleador: Si su hijo trabaja a tiempo completo, es probable que sea elegible para el plan de seguro médico de su propia compañía.

Cobertura escolar: Muchas universidades ofrecen cobertura de seguro de salud para estudiantes.

Seguro de salud privado: Su hijo puede consultar a cualquier proveedor de atención médica para ver qué planes privados ofrecen, aunque estos pueden ser más costosos que los planes patrocinados por el empleador o el estado.

Seguro de salud estatal/federal: Su hijo puede buscar cobertura a través del mercado de seguros de salud estatal o federal. Después de cumplir 26 años, tendrán un período de inscripción especial de 60 días para inscribirse en un plan a través del mercado de seguros de salud de su estado.