

FEB 26 EL COLECTIVO DE CLAREMONT

Un enfoque en el bienestar centrado en la comunidad



Febrero es el Mes del Corazón en Estados Unidos

Febrero es el Mes del Corazón en Estados Unidos, una observancia nacional que promueve la concientización sobre la salud cardiovascular. Proclamado por primera vez en 1964 por el presidente Lyndon B. Johnson, el Mes del Corazón comenzó como un llamado nacional para tomar control de la salud del corazón, una misión que continúa hasta hoy.

Las enfermedades del corazón pueden afectar los vasos sanguíneos, el ritmo cardíaco y las válvulas del corazón. Algunas medidas que puede tomar para reducir su riesgo incluyen dejar de fumar, hacer ejercicio con regularidad, llevar una alimentación balanceada y mantener un peso saludable.

También es importante programar chequeos médicos regulares con su doctor y buscar orientación médica si nota algún síntoma preocupante. Dormir lo suficiente y manejar el estrés también puede ayudar a mantener la salud de su corazón. Su Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de Optum ofrece varios recursos útiles, incluido el artículo de este mes.

Lo que aprenderá:

- ¿Qué es exactamente el corazón y cómo funciona?
- ¿Qué es la enfermedad del corazón?
- ¿Cuáles son los factores de riesgo de las enfermedades del corazón?
- ¿Qué problemas y síntomas debe vigilar?
- ¿Cómo se trata la enfermedad del corazón?

Recursos

Su guía de alimentos ricos en nutrientes

Una alimentación balanceada con proteínas, fibra, carbohidratos, vitaminas, minerales, grasas saludables y agua apoya el ánimo, la energía, la inmunidad y el bienestar general.

Su guía de alimentos ricos en nutrientes

TIAA ofrece una guía para su camino financiero.

Reciba asesoría sin costo con un consultor.

[Haga clic aquí para saber más](#)

Wellvolution para miembros de Blue Shield

Los cambios de salud pueden ser difíciles solos.

Wellvolution ofrece programas de medicina del estilo de vida para apoyar sus necesidades de salud, sin costo adicional.

Kit de herramientas de participación de febrero del EAP de Optum

El kit de este mes incluye recursos sobre el cuidado del cuerpo, esencial para su salud física, mental y emocional.

Consultoría de Medicare de SGIA

Los programas de SGIA mejoran sus beneficios y ofrecen educación gratuita sobre opciones de Medicare. Para más información, escriba a benefits@claremont.edu

Descubra más maneras de usar sus fondos FSA y HSA

www.fsastore.com es una tienda en línea dedicada a artículos elegibles para FSA. Es una herramienta útil para explorar y comprar productos que pueden pagarse con su FSA, incluidos muchos que quizá no sabía que califican. El sitio identifica claramente los artículos elegibles, lo que le ahorra tiempo y confusión.

Algunos artículos comunes que puede encontrar incluyen:

- Suministros de primeros auxilios
- Termómetros
- Monitores de presión arterial
- Solución para lentes de contacto

Pero también encontrará muchos gastos sorprendentemente elegibles, como:

- Protector solar (SPF 30 o más y de amplio espectro)
- Suministros para la lactancia (extractores de leche y accesorios)
- Suministros para acupuntura
- Soportes ortopédicos (rodilleras, soportes para la espalda)
- Accesorios para CPAP para la apnea del sueño
- Productos para aliviar el dolor (unidades TENS, compresas de calor/frío)
- Lentes para lectura
- Vitaminas prenatales (con receta médica)
- Medias de compresión para uso médico

FSastore.com puede ayudarle a aprovechar mejor su FSA al descubrir productos elegibles que podría pasar por alto. Vale la pena visitar el sitio con frecuencia, especialmente durante la inscripción abierta o al planear necesidades médicas futuras.



Enfoque en el Bienestar

Cuando escuchamos la palabra “bienestar,” es fácil imaginar una rutina específica: ejercicio diario, preparación de comidas, meditación o presupuestos en hojas de cálculo. Pero la verdad es que el bienestar se ve diferente para cada persona y puede cambiar con el tiempo.

Para algunos, el bienestar puede significar moverse más, dar caminatas cortas, estirarse durante la jornada laboral o encontrar una actividad que realmente disfruten. Para otros, puede implicar enfocarse en la salud mental, estableciendo límites, descansando más o buscando apoyo cuando el estrés se vuelve abrumador.

El bienestar financiero también es una parte importante del bienestar general. Sentirse informado y preparado—ya sea entendiendo sus beneficios, planificando gastos futuros o recibiendo orientación cuando el dinero genera estrés—puede marcar una diferencia significativa en la vida diaria.

No existe una sola forma “correcta” de estar bien. Pequeños pasos realistas que se adapten a su vida y a sus necesidades pueden tener un gran impacto con el tiempo. Ya sea que su enfoque sea la salud física, mental o financiera, el objetivo es el progreso, no la perfección.

Recuerde que hay apoyo disponible. Sus beneficios incluyen recursos diseñados para ayudarle a cuidarse de las maneras que más le importan. Comuníquese con benefits@claremont.edu si necesita ayuda para encontrar estos recursos.

✨ Receta Saludable del Mes ✨

Cauliflower Crust Pizza with
Vegetable Topping and
Balsamic Glaze

Eventos y Seminarios Web

12

Seminario web de TIAA

Lo tuyo, lo mío y lo nuestro: Finanzas para familias combinadas
Jueves, 12 de febrero
9:00 - 10:00 am

[Regístrese aquí](#)

18

Seminario web de hábitos saludables de PersonalSage
Revisión financiera y cómo navegar las nuevas contribuciones Roth catch-up
Miércoles, 18 de febrero
11:00 - 12:00 p m

[Regístrese aquí](#)

24

TIAA Webinar

Cómo administrar sus finanzas durante y después del divorcio
Martes, 24 de febrero
8:00 - 9:00 am

[Regístrese aquí](#)

26

Kaiser Health Talk

Sea inteligente con su corazón: De millennials a baby boomers
Jueves, 26 de febrero
12:30 - 1:30 pm

[Register Here](#)