

# Vive Bien



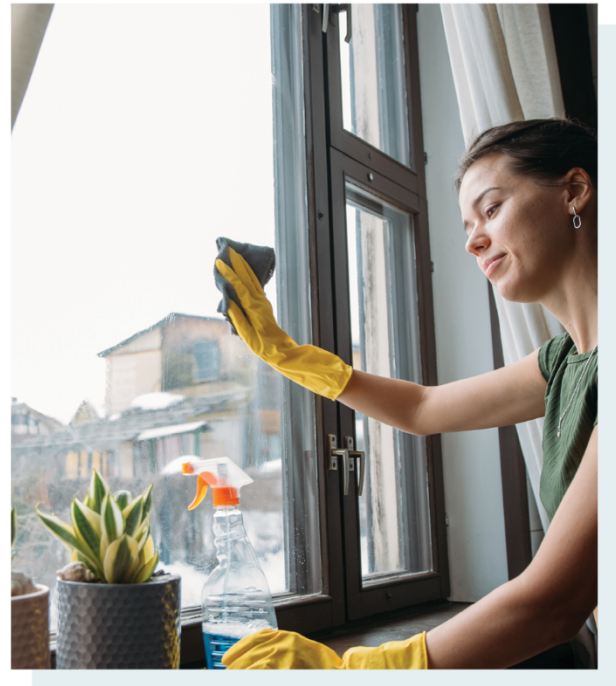
Marzo 2025

Proporcionado por Alium Insurance Partners, LLC

## Seguridad en la limpieza de primavera

La primavera puede ser un momento popular para limpiar tu espacio vital. La limpieza de primavera puede ayudar a mejorar la calidad del aire, aumentar la productividad y reducir el estrés. Antes de comenzar, es importante comprender cómo limpiar de manera segura y eficiente. Tenga en cuenta los siguientes consejos de seguridad para la limpieza de primavera:

- Siga las instrucciones de las etiquetas de los productos de limpieza.
- Use equipo de protección personal, como mascarilla y guantes.
- Abra una ventana para que circule aire fresco y evite reacciones químicas o alérgicas.
- Mantenga los productos de limpieza fuera del alcance de los niños y las mascotas.
- Camine con cuidado sobre pisos recién trapeados.



## Consejos de salud para la primavera

Con un clima más cálido en el horizonte, la primavera puede ser un momento ideal para concentrarse en hábitos saludables y priorizar su bienestar. Considere implementar los siguientes hábitos saludables en primavera:

- **Incorpora productos frescos a tu dieta.** La primavera puede ser un buen momento para reevaluar su dieta y agregar frutas y verduras de temporada a sus comidas.
- **Bebe más agua.** La mayoría de las personas son más activas en primavera, por lo que mantenerse hidratado es aún más importante.
- **Sal a caminar.** La luz solar y el ejercicio pueden promover la liberación de serotonina, que

puede mejorar su estado de ánimo y ayudar a su cuerpo a producir vitamina D.

- **Practique la protección solar.** Use protector solar cada vez que salga, incluso si es solo una caminata de 10 minutos.
- **Programe tiempo para descansar.** Recuerda priorizar tu salud mental. Tómame un momento todos los días para hacer algo que relaje tu mente, como leer un libro o meditar.

# Vive Bien

## Día Mundial de la Tuberculosis

El Día Mundial de la Tuberculosis es el 24 de marzo. Se trata de un día para concienciar a la población sobre las devastadoras consecuencias sanitarias, sociales y económicas de la tuberculosis (TB). Si bien muchas personas consideran que la tuberculosis es una enfermedad del pasado, es la enfermedad infecciosa más mortal del mundo. De hecho, 1,25 millones de personas murieron de tuberculosis en 2023, según la Organización Mundial de la Salud.

La tuberculosis es una enfermedad bacteriana infecciosa que se propaga por el aire. Aunque el riesgo de infección se considera bajo en los Estados Unidos, ha habido un brote reciente en Kansas. Hasta el 31 de enero, se habían contabilizado 67 casos de tuberculosis activa y dos muertes, lo que lo convierte en el mayor brote en Estados Unidos en los últimos 30 a 40 años.

Si bien el riesgo general de contraer tuberculosis en los Estados Unidos es bajo, sigue siendo importante estar al tanto de los síntomas. La tuberculosis puede causar los siguientes síntomas:

- Tos que dura más de tres semanas
- Dolor en el pecho
- Tos con sangre o flema
- Debilidad o fatiga
- Pérdida de peso
- Sin apetito
- Escalofríos
- Fiebre
- Sudores nocturnos

Comunícate con tu proveedor de atención médica si tienes estos u otros problemas de salud.

## Consejos de viaje para las vacaciones de primavera

Irse de vacaciones puede hacer que su hogar sea vulnerable a robos y allanamientos. Tenga en cuenta los siguientes consejos para mantener su hogar seguro cuando esté fuera durante las vacaciones de primavera:

- Instala un sistema de seguridad para el hogar.
- Abstente de publicar sobre tu viaje hasta que estés en casa.
- Pídele a un amigo que vigile tu casa en busca de actividades sospechosas.
- Pon las luces en un temporizador para que tu casa parezca ocupada.
- No dejes una llave fuera.
- Cierre todas las puertas y ventanas.
- Revisa tu cobertura de seguro de vivienda para asegurarte de que incluya cobertura por robo, vandalismo e incendio.