Maneras de cuidar tu salud en tiempos de crisis

Noticias 24hs | 20/03/2020 | 16:55



Para tener buena salud y una vida libre de estrés es importante ir pensando en los planes de pensiones de PSN

La salud es muy importante, sobre todo, ahora en “tiempos de coronavirus”. ¿Quieres saber qué puedes hacer en favor de tu salud y también para los miembros de tu familia? Toma buena nota de las siguientes recomendaciones.

Contrata un seguro de salud

Un seguro de salud no es un capricho, se trata más bien de la pieza central para la prevención de tu familia en caso de enfermedades y accidentes, y “en tiempos del nuevo coronavirus”, nos damos cuenta de lo imprescindible que es, que uno reciba la atención médica apropiada.

Sin embargo, en caso de contraer una enfermedad o un accidente, un seguro ayuda o impacta positivamente en la economía familiar, sobre todo porque se pueden cubrir totalmente los gastos, sin que esto signifique mayores deudas.

De las modalidades más buscadas en el mercado, la de copago es la más barata, aunque también puedes conseguir descuentos en seguros médicos sin sacrificar la cobertura económica ilimitada. Con el copago habrá siempre un importe restante que deberás asumir.

Entre los beneficios de este tipo de seguros están la hospitalización inmediata, reembolso de gastos, transporte en caso de emergencia y otros derechos garantizados en esta prima de salud.

Además incluye enfermería, medicina general, pediatría y algunas especializaciones, como anestesiología y reanimación, examen de cardiología, geriatría, neumología, nefrología y dermatología médico-quirúrgica.

Un servicio de traducción salvavidas

La traducción es también un buen aliado para tu bienestar, pero ¿qué relación puede tener una traducción especializada con la salud?

Recuerda que algunas de estas traducciones tienen que ver con textos para la salud, por ejemplo, están las traducciones especializadas textos farmaceuticos y folletos, y la correcta traducción es importante para evitar malos entendidos.

Y en la actualidad, ante la presencia del COVID-19, es importante que exista una buena traducción de folletos que informen con respecto a este virus que tantas vidas se está cobrando.

El COVID-19 se encuentra ya repartido por muchos países, como China, Italia, Rusia, España, Colombia, entre otros. Este coronavirus afecta sobre todo a las personas ancianas y con problemas respiratorios, por tal motivo es importante contar con la debida información para frenar su propagación y saber actuar en caso de tenerlo.

Para ello, las traducciones de folletos donde se indiquen los pasos a seguir en caso de contagio o las medidas preventivas, será de gran utilidad para mantenerte a salvo a ti y tu familia del COVID-19.

Un plan de pensiones

Para tener buena salud y una vida libre de estrés es importante ir pensando en los planes de

pensiones de PSN.

Se tratan de productos que incentivan al ahorro, para después, cuando llegue el momento de la jubilación, que puedas cobrar dicha prestación de manera que te ayude ante cualquier contingencia que necesites. Este tipo de planes también te otorga ventajas fiscales y se puede generar una interesante rentabilidad.

Los planes de pensiones PSN incluyen las prestaciones económicas por concepto de incapacidad permanente, dependencia, supervivencia y fallecimiento. Todas éstas te beneficiarán a ti en vida y también a los familiares.

Recuerda que a partir del año 2025 vas a poder recuperar las aportaciones y los rendimientos que han generado tus planes de pensiones si tienen al menos 10 años de antigüedad.

Ayuda contra el estrés

Cuando se sufre de estrés y ansiedad se vuelve muy importante la ayuda psicológica de alguien como Ugaitz Zalacain psicólogo Barcelona. Este psicólogo te ayudará a dejar atrás los miedos y a seguir avanzando en tu vida.

¿Cuáles son algunas herramientas que utiliza dicho psicólogo? Por ejemplo, está la terapia Gestalt, que es una forma de psicoterapia que ayuda a tratar los problemas emocionales.

Este tipo de herramienta ayuda a tener un mejor desarrollo personal y así poder afrontar cualquier problema psicológico, desde fuertes trastornos clínicos, hasta los problemas que se generan en el día a día.

La salud es lo primero y hay varias maneras de obtener bienestar y calidad de vida, y no nos estamos refiriendo necesariamente a la buena alimentación y al ejercicio.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/noticia/128565-maneras-de-cuidar-tu-salud-en-tiempos-de-crisis.htm