

ARISTAS

Publicación Corporativa de *StateTrust Life & Annuities*

Trimestre III, Septiembre 2019

QUÉ ES LA SALUD FINANCIERA Y CÓMO LOGRARLA



PERSPECTIVAS

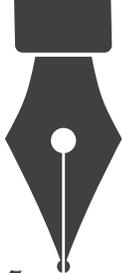
LA SORPRENDENTE RAZÓN POR LA QUE
PERDEMOS LA MEMORIA
Pag. 5

NECESIDADES Y SOLUCIONES

UN MUNDO DE DISTRACCIONES
Pag. 6

¿SABÍA USTED?

CONSEJOS PARA PREVENIR LA PERDIDA
DE LA MEMORIA
Pag.8



Editorial

Bienvenido a una nueva edición de **ARISTAS**, la revista trimestral de StateTrust Life donde publicamos una selección de interesantes artículos para su disfrute.

¿Se le olvidó algo el día de hoy? En esta edición hablamos de **LA SORPRENDENTE RAZÓN POR LA QUE PERDEMOS LA MEMORIA**. Este tema le dará mucho sentido a esas cositas que muchas veces olvida y le resta importancia.

En la sección de **NECESIDADES Y SOLUCIONES** tratamos el tema **UN MUNDO DE DISTRACCIONES** y explicamos los inconvenientes que pueden presentar aquellas distracciones (teléfono móvil, notificaciones, televisor) para su productividad, vida social y su salud.

Las estafas están a la orden del día, y nadie queda exento de ellas, por tal razón desarrollamos el tema **ESTAFAS FINANCIERAS 101**. Bajo este título explicamos las pautas básicas que se debe tener en cuenta antes de tomar alguna decisión financiera y aquellas alarmas que se deben encender si usted es abarcado por personas con "ideas millonarias". Conozca más de este tema en la sección de **ECONOMÍA**.

En la sección de los **TEMAS DE INTERÉS DE STATETRUST GROUP** compartimos con usted las novedades de la compañía. La noticia incluida en esta edición es:
ATLÁNTICA SEGUROS se solidarizan con el medio ambiente e inician una campaña verde.

En **¿SABÍA USTED?** Le compartimos algunos consejos para **PREVENIR LA PÉRDIDA DE LA MEMORIA**, y tenga un mejor desempeño mental. Mientras que en **TESTIMONIO**, narramos la experiencia del señor Cesar Berges*, quien adquirió **SENTINEL - PÓLIZA DE VIDA A TÉRMINO CON DEVOLUCIÓN DE PRIMA**.

Esperamos que disfrute esta edición y si desea dejarnos conocer su opinión, por favor, envíenos sus comentarios a aristas@statetrustlife.com.

CONTENIDO

- 2 ECONOMÍA**
QUÉ ES LA SALUD FINANCIERA Y CÓMO LOGARLA
- 5 PERSPECTIVAS**
LA SORPRENDENTE RAZÓN POR LA QUE PERDEMOS LA MEMORIA
- 6 NECESIDADES Y SOLUCIONES**
UN MUNDO DE DISTRACCIONES
- 8 ¿SABÍA USTED?**
CONSEJOS PARA PREVENIR LA PERDIDA DE LA MEMORIA
- 10 TESTIMONIO**
SENTINEL - PÓLIZA DE VIDA A TÉRMINO CON DEVOLUCIÓN DE PRIMA

NOVEDADES DEL GRUPO STATETRUST

- 4 ATLÁNTICA SEGUROS, S. A.**
ESTAMOS EN LINEA CON EL MEDIO AMBIENTE

CONTÁCTENOS

Servicio al cliente:

servicios@statetrustlife.com
cambios@statetrustlife.com
internet@statetrustlife.com
rendimientos@statetrustlife.com

Empleos:

empleos@statetrustlife.com

Gerencia:

gerencia@statetrustlife.com

Beneficios y Siniestros:

beneficios@statetrustlife.com
siniestros@statetrustlife.com

Cobranzas:

cobranzas@statetrustlife.com

 <https://www.facebook.com/StateTrust-Life-Annuities-739091369771909/>

 <https://twitter.com/StatetrustLife1>

 <https://www.instagram.com/statetrustlife/>

 <https://www.linkedin.com/company/statetrust-life-and-annuities>

QUÉ ES LA SALUD FINANCIERA Y CÓMO LOGARLA



Equilibrio; palabra que debe estar presente en cada aspecto de nuestras vidas, desde relaciones interpersonales, salud, economía, hasta nuestro hogar, el planeta tierra, que para su perfecto desempeño es necesario el equilibrio. Y mediante la introducción de esta palabra y su importancia, entablamos lo que es la salud financiera.

La preocupación por el dinero y el uso que a este se le da se ha convertido en un factor que determina la salud física y mental de las personas en la actualidad, es por esto que, el tomar control de nuestra vida financiera se traducirá en bienestar y calidad de vida.

Concepto

Sus finanzas al igual que cualquier otro ser vivo también tienen salud, y esta se ve sujeta a sus hábitos económicos. Del mismo modo que si cuida su alimentación y practica actividades físicas es más probable que esté saludable, lo mismo pasa si tiene buenos hábitos financieros, su economía estará más sana.

Parece una obviedad decir que si las cosas van bien económicamente usted tiene buena salud financiera, y que si no llega a final de mes, no es buena. Pero el concepto va más allá de esta simple explicación, y conlleva otros factores, como por ejemplo el de la capacidad de ahorro. Así, tener una buena salud financiera implica contar con el dinero suficiente para cubrir gastos y tener suficientes ahorros para poder afrontar imprevistos en el futuro. Esa sería la situación económica óptima de una persona para considerarse financieramente "sana".

Indicadores

Según un estudio del Centro para la Educación y Capacidades Financieras del BBVA, estas serían las principales circunstancias a evitar, según se mire, para tener y mantener una buena salud financiera.

01 Gastar menos de lo que se gana. Un hecho que indica la capacidad del individuo para gestionar sus ingresos.

02 Pagar las facturas a tiempo y en su totalidad. Hacerlo, demuestra que estamos económicamente sanos y además prevenimos problemas en forma de intereses de demora. Y este punto entroncaría con otro que recomienda tener un nivel de deudas sostenible, ya que si estas están controladas nunca nos veremos afectados por los recargos de pagos atrasados.

03 Tener suficientes ahorros en productos financieramente líquidos. Es decir, tener ahorros suficientes para poder hacer frente a imprevistos. De hecho, según el estudio, conseguir capital suficiente para poder vivir durante seis o más meses sin ingresos es señal inequívoca de buena salud financiera.

04 Poseer suficientes ahorros o activos a largo plazo, para planificar sin apuros, gastos como la hipoteca o la educación de los hijos, incluso la jubilación podría incluirse en este punto preventivo.

05 Tener un buen nivel crediticio es también síntoma de buena salud financiera. Es decir, las personas que no representan riesgo alguno para prestamistas o acreedores son aquellas que gozan de una excelente salud económica.

Indicadores

Según un estudio del Centro para la Educación y Capacidades Financieras del BBVA, estas serían las principales circunstancias a evitar, según se mire, para tener y mantener una buena salud financiera.



Interrogantes

Primero:

Para elaborar un diagnóstico sobre nuestras finanzas debemos cuestionarnos aspectos tales como: ¿tenemos un presupuesto para nuestros gastos?, ¿tenemos metas y nos estamos acercando a ellas?, ¿puedo cubrir todas mis deudas?, ¿poseo planes de ahorro?, ¿las formas de financiamiento como tarjetas de crédito y préstamos las utilizo de forma correcta? Estas preguntas podrán orientarnos hacia una toma de conciencia y responsabilidad.

Segundo:

¿soy pasivo o proactivo en temas financieros?, ¿conozco con cuáles activos cuento, lo que debo y lo que tengo?

Tercero:

Una interrogante básica (y que muchos, increíblemente, no pueden responder): ¿gasto más de mis ingresos?, ¿y por qué genero déficit? ¿Para solventar gastos corrientes o sustentar inversiones en activos de valor real?

Cuarto:

Si se financia, ¿es sostenible la deuda que he asumido? Las cuotas de pagos mensuales, ¿representan más del 30% del ingreso familiar? ¿Incluye deuda tóxica, como la de tarjetas o usureros? ¿La deuda es a plazo y tiene un fin? ¿Sé cuándo lograré liberarme por completo de ella?

Así, como visito algún laboratorio médico ¿visito también alguna página para conocer mi historial crediticio?, ¿cada cuánto tiempo?, ¿está en orden?

Quinto:

¿Pago mis deudas, tarjetas y compromisos fijos, como el colegio de los niños o el alquiler de la casa, a tiempo y regularmente? Como una arritmia cardíaca puede ser sintomática de un problema más grave, las moras recurrentes o los pagos irregulares pueden ser el primer síntoma de un desajuste económico.

Sexto:

Así como le pago al banco por prestarme, ¿me pago para mi futuro, por vía del ahorro? ¿Aunque sea el 1% de mis ingresos?, ¿tengo un propósito definido para esos ahorros?

Séptimo:

Medición de su salud financiera: Si este mes no llegara la nómina al hogar, ¿puedo hacerles frente a los costos fijos sin tener que recurrir a la deuda? Y si faltara por tres meses, ¿cómo soportaría en lo que se sustituye el ingreso perdido?

Cada lector tendrá respuestas diferentes a tantas preguntas. Pero son todas esenciales para poder establecer el real nivel de salud financiera individual y del hogar en conjunto.

Fuente:

¿Qué es Salud Financiera?, 2018. El guardián, <https://elguardian.cr/salud/que-es-salud-financiera/>
 Qué es la salud financiera y cómo conseguir que la nuestra sea buena. 2019. Domestica tu economía, <http://www.domesticatueconomia.es/que-es-la-salud-financiera-y-como-conseguir-que-la-nuestra-sea-buena/>
 ¿Cómo medir tu salud financiera?, 2016. Argentarium <https://www.argentarium.com/argentarium/16713-como-medir-tu-salud-financiera/>

¿Cómo lo logro?

La salud financiera se logra con tres elementos básicos los cuales son:

Organización de los recursos que se posee, lo que surge luego de visualizar, analizar y priorizar las necesidades y los gustos.

Planificación, involucra la toma y la puesta en práctica del manejo que se hará con el dinero durante un periodo determinado, estableciendo objetivos financieros los cuales servirán como punto de inicio y de referencia para evaluar el plan que se implementará.

Contingencias, representan una especie de colchón o reserva que suplente las situaciones esperadas e inesperadas. Un plan de contingencia podrá suavizar las caídas momentáneas del manejo del dinero.

Es importante reflexionar sobre las causas y consecuencias del mal manejo de las finanzas, entre las que se encuentra como eje central el estrés financiero, siendo este un problema que produce ansiedad, compromete la estabilidad emocional, se pueden producir episodios de mal humor, agresividad, trastornos en el sueño y la alimentación, consumo de sustancias como alcohol y drogas, aumento de la presión arterial, depresión y también podría ser el detonante para desencadenar un evento o patología, para la cual podría tenerse predisposición, como por ejemplo, cáncer, artritis, diabetes, derrame cerebral, infarto, entre otros.

Usted cuenta con múltiples acciones que se pueden ejecutar para cuidar la salud de su dinero: elaborar presupuestos, cumplir metas y erradicar mitos y falsas creencias con respecto al manejo de las finanzas, lo cual, claro está, no se consigue de la noche a la mañana porque se trata de un proceso de aprendizaje y modificación de la conducta.

Permita que StateTrust le acompañe en este proceso.

NOVEDADES DEL GRUPO STATETRUST



ATLANTICA
SEGUROS

ESTAMOS EN LÍNEA CON
EL MEDIO AMBIENTE



En Atlántica Seguros hacemos un buen papel por eso digitalizamos nuestros procesos y documentos para que los puedas tener electrónicamente y cuidemos juntos el medio ambiente.



En nuestra app móvil podrás:

- ▲ Obtener tu recibo electrónico
- ▲ Firmar tus documentos
- ▲ Guardar tus documentos

Haz tu papel y descarga nuestra app a través de:



servicios@atlantica.do | www.atlantica.do | 809-200-5591

LA SORPRENDENTE RAZÓN POR LA QUE SE LE OLVIDAN LAS COSAS

La gente asume que olvidar ciertas cosas es una parte inherentemente natural del envejecimiento, pero se ha demostrado que no es así y que además hay muchas cosas que puede hacer para mejorar su memoria.

Pero más interesante aun es que hay razones sorprendentes por las cuales perdemos la memoria y que están estrechamente ligadas a si usted ronca o no al dormir. Una investigación muestra que los ronquidos pueden indicar dos condiciones que contribuyen a la pérdida de memoria.

01 La apnea del sueño, de los cuales los ronquidos son un síntoma. Si tiene apnea del sueño, mientras duerme, su respiración puede detenerse durante un minuto antes de que su cerebro lo despierte para reanudar la respiración. Esas pausas pueden ocurrir muchas veces por noche. Según un estudio publicado en The Journal of Neuroscience, la apnea del sueño afecta la memoria de navegación espacial. Ese tipo de memoria es un "mapa cognitivo" que incluye poder recordar direcciones y dónde colocas cosas como sus llaves. Los científicos no están exactamente seguros de por qué, pero su investigación sugiere que el sueño profundo, también conocido como sueño de movimiento ocular rápido (REM), juega un papel importante en la memoria.

02 La segunda condición que el ronquido puede indicar es que simplemente no está durmiendo lo suficiente. La apnea del sueño es agotadora: esas pausas y reinicios que debe sufrir el cerebro pueden hacer que se despierte, interrumpiendo su sueño, aunque probablemente no lo recordará y la mala calidad del sueño, se ha correlacionado con la pérdida de memoria, junto con otras afecciones como enfermedades cardiovasculares, diabetes y una vida útil más corta en general.

¿Por qué el sueño profundo y de calidad afecta la memoria? Durante el sueño, el cuerpo se cura y se recarga. El cerebro, en particular, elimina las toxinas, que según los investigadores reducen el riesgo de Alzheimer y pueden afectar la memoria en general.

Fuente:
<http://www.msn.com/en-us/health/wellness/the-surprising-reason-why-you-lose-your-memory/ar-AADeq6H?ocid=ientp>



Un estudio diferente publicado en The Journal of Neuroscience encontró que las personas a las que se les enseñó movimientos específicos de los dedos (como tocar las teclas del piano) pudieron recordarlos mejor después de 12 horas de descanso. "Cuando estás dormido, parece que estás cambiando la memoria a regiones de almacenamiento más eficientes dentro del cerebro", dijo el autor del estudio Matthew Walker, PhD., del Laboratorio de sueño y neuroimagen del Beth Israel Deaconess Medical Center de la escuela de medicina de Harvard.

Si su pareja le ha dicho que ronca, o si se despierta por la mañana sintiéndose cansado, hable con su médico, podría referirlo a un especialista en sueño para que le haga pruebas y le dé seguimiento.



UN MUNDO DE DISTRACCIONES



¡Ay las distracciones! Son un mal necesario, nos hace desconectarnos y en ocasiones “relajarnos” de las presiones del día, y es que quien no quiere perderse por unos minutos (que se convierten en horas) en los feeds de Instagram o en el timeline de Twitter. Al final del día todos caemos en estas pequeñas pero significativas tentaciones.

Los avances tecnológicos han beneficiado grandemente la humanidad y cada día somos “beneficiados” con nuevas mejoras, pero como escribió Stan Lee “Un gran poder conlleva una gran responsabilidad”. Y el uso de estos gadgets, apps y funcionalidades en general no quedan exentos. No podemos, ni debemos dejar que sean las distracciones que guíen nuestra vida, actualmente el grado de atención que le asignamos a nuestro entorno es casi inexistente, nunca estamos realmente trabajando o no le prestamos atención a los amigos si estamos con ellos, o a una película si la estamos viendo.

Berto Pena, un formador de productividad personal, explica que las distracciones “son culpa de uno mismo porque las permite”, y las interrupciones, provocadas por los demás. Y considera que el problema es que la tecnología ha multiplicado las distracciones que nos acechan. “Hace unos años las distracciones tenían que ver sobre todo con preocupaciones, eran mentales y poco controlables; pero ahora nos distraen las notificaciones, los mensajes, las llamadas, las apps...; porque hemos absorbido la tecnología sin hábitos, la llevamos siempre encima y esas distracciones toman el control de nuestra atención y de nuestro tiempo”, comenta.

El peligro de las distracciones

Como mencionamos al inicio de este artículo, las distracciones son un mal necesario. Cuando son usadas con moderación y responsabilidad son de gran utilidad. El problema radica cuando le dedicamos más tiempo de lo necesario, creando situaciones negativas en nuestra productividad, situaciones incómodas con amigos y familiares, y hasta puede llegar al punto de terminar siendo una fatalidad.

Profesionales de áreas como la psicología, educación y expertos en productividad hablan y muestran preocupación de un fenómeno que denominan síndrome de atención parcial continuada, que consiste en prestar atención simultánea a diferentes focos de información pero a un nivel superficial. Y también relatan una creciente dificultad (más persistente entre niños y jóvenes), para mantener la atención en actividades cotidianas que requieren esfuerzo y no dan placer.



Las distracciones y su impacto trascienden a la seguridad vial, y es que las distracciones al volante (por el uso o manipulación del teléfono móvil), se ha convertido en una de las mayores causas de accidentes a nivel mundial, por encima del exceso de velocidad y conducción en embriaguez. También se asocia el efecto negativo de las distracciones a otros campos, como al fracaso escolar y accidentes laborales.

La celeridad y las distracciones

Una palabra corta para definir cómo vivimos el día a día es la velocidad. Y es que si miramos hacia atrás encontraremos un mundo que al parecer iba más lento, este fenómeno surge por la hiperconexión a las nuevas formas de comunicación electrónica se ha convertido en una espiral infinita de distracción.

Como explicamos en párrafos anteriores, antes nuestras distracciones en su mayoría eran meramente mentales, o contemplar una puesta del sol, ver la lluvia caer... todas estas situaciones hacían que el tiempo valiera y creara conciencia. En la actualidad, el individuo producto de la aceleración vive asediado por las múltiples actividades y no tiene permitido detenerse, posibilitándole hacer más cosas en menos tiempo. O al menos esa es la impresión que aporta el nuevo capitalismo a la tecnología. Un ejemplo son las empresas de telecomunicaciones que compiten por ofrecerles a los clientes una mayor velocidad en el streaming de los videos o en la descarga de archivos.

Enfócate para no distraerte

¿Quieres ser más productivo?, ¿quieres bajar esas 10lb de más?, ¿quieres emprender o continuar con un proyecto?, ¿quieres dedicarles más tiempo a tus hijos, amigos, etc.? ¡ENFÓCATE! El enfocarse en lo que estás haciendo o quieres hacer, es la salida de las distracciones. Científicamente está comprobado que el ser humano no está diseñado para ser multifacético. La neurociencia deja claro que la multitarea es un mito. *“La atención consciente es un procesador lineal: puedes atender una cosa y luego otra, pero conscientemente no puedes atender varias cosas a la vez; puedes ir alternando de una a otra por minutos o segundos, pero esa diversificación de la atención conlleva complejidad mental y aumenta la probabilidad de accidentes, de estrés y de fallos en tu trabajo”*, relata Ignacio Morgado, director del Instituto de Neurociencias de la Universidad Autónoma de Barcelona.

Para salir de la procrastinación que conlleva la distracción evita lo siguiente:

- 1- Revisar el celular constantemente.** Existen apps que permiten bloquear el uso del celular, limitando sus funcionalidades y permitiéndote acceder a él cada cierto tiempo. Si crees que es muy drástico, desactiva las notificaciones del teléfono y límitate a usarlo solo cuando sea necesario.
- 2- Establece horarios para crear hábitos.** Ponte como meta en colocarle horario a tus distractores, por ejemplo; al día dedicarle 1 hora a ver el televisor, revisar el correo electrónico a las 10:00 am, utilizar las redes sociales por 30 minutos al día... veras que al pasar de los días, se hará más fácil hasta el punto de convertirse en un hábito.
- 3- Volvemos y repetimos, una tarea a la vez.** Dedícate y enfócate en una sola cosa, al dividir la atención estarás expuesto a la distracción.
- 4- Ten tu lista de “pendientes”.** Anota todo aquello que requiera de tu completa atención e interés, dedícale tiempo y ve marcando el progreso de esa tarea.

Sé consciente, el tiempo que le otorgas a esas actividades no tan productivas, se las estas restando a tus proyectos, familiares, amigos y a tu vida misma.

¡Invierte en lo que verdaderamente vale!



Fuente:

La epidemia de las distracciones digitales, 2018. <https://www.lavanguardia.com/vida/20180506/443286406642/impacto-tecnologia-falta-atencion-distracciones-digitales.html>
 Vivimos En Un Mundo De Distracciones. <https://www.sebascelis.com/vivimos-en-un-mundo-de-distracciones/>
 7 hábitos para evitar las distracciones, 2016. <https://mininmamente.com/distracciones/>

CONSEJOS PARA PREVENIR LA PÉRDIDA DE LA MEMORIA



● SOCIALICE

Salir con amigos puede contar como un ejercicio para su cerebro. Según un estudio de la Universidad de Michigan, pasar solo 10 minutos hablando con un amigo puede producir mejoras significativas en la memoria y la capacidad cognitiva general.

Llame a familiares y amigos. Vaya al gimnasio. Tome clases. Simplemente no pase demasiado tiempo en las redes sociales como Facebook: eso se correlaciona con un mayor riesgo de depresión.

● HAGA EJERCICIO

Investigadores de la Universidad de Columbia Británica descubrieron que el ejercicio aeróbico en realidad aumenta el tamaño del hipocampo, la parte del cerebro asociada con el almacenamiento de la memoria.

La American Heart Association recomienda al menos 150 minutos a la semana de actividad aeróbica moderada, como caminar a paso ligero o 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa, como trotar o nadar.

● TRATE LA DEPRESIÓN

Un estudio publicado en la revista Neurology encontró que las personas con síntomas de depresión tenían peor memoria episódica, un volumen cerebral más pequeño y una mayor cantidad de lesiones vasculares. "Dado que hasta el 25 por ciento de los adultos mayores experimentan síntomas de depresión, es importante comprender mejor la relación entre la depresión y los problemas de memoria", dijo la autora del estudio Adina Zeki Al Hazzouri, PhD, MS, de la Facultad de Medicina Miller de la Universidad de Miami en Florida.

Si experimenta tristeza crónica, mal humor o falta de interés en las cosas que solía disfrutar, hable con su médico.

● BEBA CAFÉ

Varios estudios han demostrado que la cafeína tiene un efecto positivo en la memoria y los beneficios son más pronunciados en las personas de mediana edad y mayores de 65 años.

No exceda los 300 mg de cafeína al día, que son aproximadamente tres tazas de café por goteo.

● REDUZCA EL ESTRÉS

Relájese más. Si no aprende a dejar ir algunas cosas, puede perder la memoria. Investigadores de la Universidad de Iowa han relacionado la hormona del estrés

cortisol con la pérdida de memoria a corto plazo en adultos mayores.

La atención plena, la meditación, la desconexión de las redes sociales, la televisión y el ejercicio físico regular son muy efectivos para reducir el estrés.

● MANTENGASE MENTALMENTE ACTIVO

Así como el ejercicio físico ayuda a mantener el cuerpo en forma, las actividades estimulantes mentales ayudan a mantener el cerebro en forma y pueden mantener a raya la pérdida de memoria.

Leer o hacer crucigramas. Jugar cartas o juegos de computadora. Voluntario en una caridad o escuela local. Tome diferentes rutas al conducir. Aprenda a tocar un instrumento musical.

● DUERMA SUFICIENTE

Durante el sueño, el cuerpo se cura y se recarga. El cerebro, en particular, elimina las toxinas, que según los investigadores reducen el riesgo de Alzheimer.

La Fundación Nacional del Sueño recomienda que los adultos de todas las edades duerman de siete a nueve horas todas las noches, ni más ni menos. Dormir en exceso se ha correlacionado con un mayor riesgo de demencia.

● PRACTIQUE LA ATENCIÓN PLENA

Relajarse puede mantener su memoria intacta. Investigadores de la Universidad de California en Santa Bárbara descubrieron que los estudiantes universitarios que realizaron sesiones de meditación de 45 minutos cuatro veces por semana obtuvieron 60 puntos más en el examen verbal del GRE después de solo dos semanas.

¿Cómo practicar la atención plena? Es la base de la meditación: siéntese en un lugar tranquilo, respire lentamente y concéntrese en lo que está pensando y sintiendo en el momento presente.

● JUEGOS DE MESA

Los investigadores de la Université Bordeaux Ségalen y el Institute for European Expertise in Physiology descubrieron que los pacientes adultos que regularmente jugaban juegos de mesa tenían un 15 por ciento menos de probabilidades de desarrollar demencia y también experimentaron menos depresión.

¡A jugar! Los investigadores dijeron que el bingo y los juegos de cartas también cuentan.

● COMA UNA DIETA SALUDABLE Y EVITE LA OBESIDAD.

Un nuevo estudio publicado en la revista *Frontiers in Endocrinology* encontró que los hábitos alimenticios poco saludables pueden afectar la salud del cerebro. "La gente se está comiendo el cerebro con una dieta muy mala de comida rápida y poco o ningún ejercicio", dijo el autor del estudio Nicholas Cherbuin, jefe del Centro de Investigación sobre Envejecimiento, Salud y Bienestar de la Universidad Nacional de Australia. "Hemos encontrado pruebas contundentes de que los hábitos alimenticios poco saludables de las personas y la falta de ejercicio durante períodos prolongados los ponen en grave riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y una disminución significativa de la función cerebral, como la demencia y la contracción cerebral".

Mantener su peso en un rango saludable ayudará a su corazón y a la presión arterial sana.

● COMA OSTRAS

Las ostras son una rica fuente de zinc, que mejora la memoria de trabajo entre las personas de mediana edad y las personas de edad avanzada, según una investigación publicada en el *British Journal of Nutrition*.

Disfrute de las ostras de vez en cuando. Otros alimentos ricos en zinc incluyen huevos, nueces, legumbres y granos enteros.

● COMA TORONJA

La toronja tiene un alto contenido de ácido fólico. La investigación publicada en *The Lancet* encontró que los sujetos del estudio que consumieron más ácido fólico tenían memoria "significativamente mejor", velocidad de procesamiento de la información y velocidad sensoriomotora que un grupo que tomaba un placebo.

Agregue media toronja a su comida. Una advertencia: la toronja y el jugo de toronja pueden interferir con algunos tipos de medicamentos. Habla con tu doctor. Él podría aconsejar un multivitamínico en su lugar.

● COMA AGUACATES

Un estudio de 2017 en la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign encontró que los ácidos grasos monoinsaturados, como los que se encuentran en los aguacates, pueden mejorar la función organizativa en el cerebro, lo que podría aumentar la retención de memoria.

Agregue aguacate a su dieta, pero no se exceda: los nutricionistas dicen que una cuarta parte de un aguacate equivale a una porción. Otros alimentos ricos en ácidos grasos monoinsaturados beneficiosos incluyen almendras, anacardos, cacahuetes, mantequilla de maní y aceite de oliva.

● USE MÁS CANELA

Agregue esta especia a su vida lo antes posible. Un estudio publicado en *PLOS One* revela que los ratones alimentados con extracto de canela exhibieron menos síntomas de la enfermedad de Alzheimer, incluidos problemas de memoria y cognitivos, que un grupo de control.

Cubra la avena con canela, revuélvala en su café o espolvoree sobre una tostada integral.

● DISFRUTE EL CHOCOLATE NEGRO

Al igual que la canela, el chocolate negro se ha correlacionado con un cerebro más saludable. Un estudio de 2018 en la Universidad de Loma Linda encontró que comer solo una porción de chocolate negro podría aumentar la memoria, la cognición, el sistema inmunológico y el estado de ánimo.

Disfrute de unos cuantos cuadrados de chocolate negro con regularidad. Busque una barra que tenga al menos 80 por ciento de cacao.

● COMA FRUTAS Y VERDURAS

Un estudio de 2018 publicado en la revista *Neurology* encuestó a 28,000 hombres; los que comieron más frutas y verduras fueron los menos propensos a desarrollar habilidades de pensamiento pobres. "Los científicos especularon que los antioxidantes y las sustancias bioactivas, como las vitaminas A, B, C y E; carotenoides; flavonoides; y polifenoles, que se encuentran en frutas y verduras, pueden reducir el estrés oxidativo del cerebro, lo que en efecto puede prevenir la disfunción cerebral relacionada con la edad, como la pérdida de memoria", dice la Facultad de Medicina de Harvard.

En la tienda de comestibles, primero vea el rojo. El resveratrol, un pigmento que se encuentra en las frutas rojas, como manzanas, fresas, frambuesas y uvas, ha sido relacionado con una reducción en el riesgo de Alzheimer por investigadores de la Universidad de Georgetown.

● COMA UNA DIETA BAJA EN GRASAS SATURADAS

Los alimentos ricos en grasas saturadas no solo son perjudiciales para el corazón, sino que también gravan el cerebro. ¿Por qué? Ellos aumentan su nivel de colesterol en la sangre, que forma placas pegajosas en las arterias. El mismo proceso que puede conducir a un ataque cardíaco parece afectar también los trabajos neurológicos. En un estudio publicado en la revista *Annals of Neurology*, los participantes del estudio que comieron las grasas más saturadas de alimentos como la carne roja y la mantequilla obtuvieron peores resultados en las pruebas de pensamiento y memoria que los que comieron las grasas menos saturadas.

Una dieta excelente para el cerebro y el corazón es la dieta mediterránea: muchas frutas y verduras, además de pescado, granos integrales, legumbres, nueces y grasas saludables como el aceite de oliva.

● DEJE DE FUMAR

Si aún no ha pagado los cigarrillos de forma permanente, esto podría convencerlo: las personas que han dejado de fumar tienen mejor memoria que sus pares que todavía fuman. Esa es la conclusión de un estudio publicado en el *Journal of Alcohol & Drug Dependence*. Los investigadores piensan que las mismas toxinas que dañan los pulmones pueden dañar áreas del cerebro dedicadas a la memoria.

Si necesita ayuda para dejar de fumar, consulte a su médico. No cambie a tabaco sin humo o cigarrillos electrónicos.

● OMITA LOS CARBOHIDRATOS SIMPLES Y EL AZÚCAR AGREGADO.

Comer carbohidratos altamente refinados, como pan blanco, bagels, galletas, bebidas azucaradas y alimentos con alto contenido de azúcar agregada pueden conducir a un nivel alto de azúcar en la sangre, que se ha relacionado con la pérdida de memoria y la demencia.

Elija alimentos hechos con granos integrales, haga ejercicio y evite las calorías vacías para mantener bajo control el azúcar en sangre y la memoria.

● MIRE MENOS TV

Un estudio publicado en la revista *Brain and Cognition* descubrió que, por cada hora que una persona entre 40 y 59 años pasa viendo televisión, su riesgo de desarrollar Alzheimer aumenta en un 1.3 por ciento.

Apague la TV con más frecuencia. Socializar y hacer ejercicio físico también mejorará la salud de su cerebro.

● BEBA MENOS ALCOHOL

El alcohol es una potente neurotoxina que tiene efectos dañinos en el cerebro. Los investigadores han descubierto que el consumo excesivo de alcohol crónico puede dañar el hipocampo, una parte del cerebro que es crucial para la memoria.

Los expertos dicen que las mujeres deberían limitarse a un trago al día y los hombres a dos. Después de los 65 años, los hombres también deberían reducir su tamaño a una bebida en solitario.

TESTIMONIO

A continuación compartimos las experiencias de nuestros clientes con los planes y pólizas de StateTrust Life. Los hechos presentados son reales y los nombres han sido cambiados para proteger la identidad del cliente.

En el año 2011 el señor Cesar Berges, ingeniero administrativo en una compañía de Logística en Ecuador, adquirió una póliza de vida Sentinel de StateTrust Life por una suma asegurada de US\$400,000.00, realizando aportes anuales durante 8 años, hasta su muerte a destiempo en enero de 2019 de un infarto masivo agudo, con tan solo 65 años de edad.*

El señor Berges había nombrado como beneficiarios de la póliza a sus hijos Pedro y Felipe*; quienes recibirían una proporción del 50% cada uno al momento de su fallecimiento.*

Cuando fuimos notificados de su fallecimiento, realizamos el procedimiento correspondiente a los casos de reclamo con seguro y una vez completados todos los requisitos, procedimos a realizar el pago del seguro de la póliza de vida por el valor total asegurado de USD\$400,000.00 a la Sra. Elsa García, esposa del asegurado y madre de los dos beneficiarios, quienes la autorizaron para recibir el beneficio total. Lamentamos mucho la pérdida sufrida por la familia Berges-García y esperamos que la tenacidad del señor Cesar Berges de contratar una póliza de vida para brindarles seguridad económica a su familia en caso de su ausencia les ayude a estar más preparados para afrontar el futuro.*

ACERCA DE ESTE PRODUCTO: SENTINEL es un seguro de vida a término, con devolución de prima, que a la muerte del asegurado paga una suma fija garantizada en dólares norteamericanos o la devolución de las primas pagadas al término del período asegurable. Además ofrece convertibilidad permanente y renovación anual. Obtenga más información sobre este producto visitando: <https://www.statetrustlife.com/seguros-de-vida/seguros-de-vida-temporal-con-retorno-de-prima/>

**Este no es su nombre real.*