



## ¿Tiempo de Dejarlo?

Dejar de fumar o de vapear puede mejorar tu salud, tus finanzas e incluso tu relación con otras personas. Si estás listo o lista para estar libre de tabaco, estos pasos te pueden ayudar:

- **Encuentra tu motivación.** Determina por qué ahora es el momento correcto para ti para dejar de fumar (o para intentarlo de nuevo). ¿Es por tu salud, por el problema de tener que encontrar un lugar para fumar o vapear, o es por el impacto que está teniendo en tu familia o en tus finanzas? Entender tus razones para dejar de fumar te podría ayudar a continuar cuando tengas antojos.
- **Escoge una fecha para dejar de fumar.** Muchas personas escogen el Gran Día Nacional de No Fumar (Great American Smokeout) de noviembre (21 de noviembre de 2024) como su fecha para dejar de fumar. Sin embargo, es importante escoger una fecha que se acomode a tu agenda. Haz una lista de preparativos (como reducir las compras de cigarrillos) para prepararte para tener éxito.
- **Considera tener terapia de reemplazo de nicotina.** La nicotina, la cual es un ingrediente en los productos con tabaco, es la razón por la cual las personas se vuelven adictas. Habla con tu proveedor del cuidado de la salud sobre una terapia de reemplazo de nicotina. Este tratamiento te va a alejar de tu adicción física y te ayudará a lidiar con los antojos.
- **Haz cambios graduales antes de tu fecha de dejar de fumar.** Considera disminuir la frecuencia o el consumo de tu rutina de fumar. Cambiar a una marca que no te gusta puede también hacer que tengas menos ganas de fumar.
- **Busca apoyo.** Considera participar en un




programa para dejar de fumar, el cual está diseñado para ayudarte a lidiar con el impacto emocional, físico y social de dejar de fumar.

- **¡No te rindas!** Es común para las personas intentar dejar de fumar en múltiples ocasiones antes de que lo dejen definitivamente. Ten en mente que cada vez que intentas dejar de fumar aumentan las posibilidades de que el intento sea un éxito. Además, dejar de fumar o de vapear, aún si es en forma temporal, tiene beneficios en tu salud, como:
  - Un mejorado sentido del gusto y del olfato
  - Frecuencia cardíaca y presión arterial más bajas
  - Funciones mejoradas de los pulmones y del sistema inmunológico
  - Mejor circulación
  - Síntomas reducidos de ciertas condiciones crónicas
  - Disminución del riesgo de una cardiopatía y de muchas formas de cáncer (después de varios años de no fumar o vapear).

LifeMatters te puede proporcionar ayuda para dejar de fumar cualquier tipo de tabaco. Ayuda está disponible 24/7/365.

## Manejando el Estrés del Cuidador o de la Cuidadora

Mientras que cuidar a un padre o a una madre o a otro ser querido que sean adultos mayores puede traer muchas satisfacciones, también puede aumentar los niveles de estrés y podría hacerte más susceptible a las enfermedades o al agotamiento. Estos consejos te pueden ayudar a manejar la responsabilidad de cuidar a adultos mayores:

- **Pide ayuda.** Cuidar a un adulto mayor es difícil de hacer sola o solo. Pide a otras personas de tu familia que vivan cerca que te ayuden con tareas específicas, como llevar al ser querido adulto mayor a sus citas médicas o que te ayuden con las tareas de la casa. Puede ser útil tener una reunión familiar para elaborar un programa mensual de actividades. Si tus amistades ofrecen su ayuda, ¡aprovéchala! Asegúrate de devolver el favor cuando necesiten ayuda con situaciones familiares.
  - **Utiliza cuidados de relevo.** Tomar descansos en forma periódica te ayudará a mantener tu resiliencia tanto física como emocional. Si los miembros de tu familia no te pueden ayudar con el cuidado del día a día, pregunta si están dispuestos a ayudarte a cubrir el costo de cuidados de relevo en forma periódica (como cuidado diurno para adultos o servicios de asistencia domiciliaria). Para ausencias más largas, ve la posibilidad de que el adulto mayor se quede en una vivienda en residencia asistida o en un centro de atención especializada para adultos mayores en forma temporal.
  - **Inscríbete en servicios de ayuda.** Aprovecha los programas de servicio social gratuitos o de bajo costo como “Meals on Wheels”. Considera programar los servicios de entrega automática para prescripciones y para otros artículos que se necesiten.
- 
- **Únete a un grupo de apoyo.** Hablar con otras personas que están en la misma situación te puede ayudar a manejar el estrés y a mantener la perspectiva. Un grupo de apoyo es también un gran recurso para obtener ideas para el cuidado del adulto mayor así como estrategias para lidiar con la situación.
  - **Practica un buen autocuidado.** Come comidas saludables y bien balanceadas y mantén un horario regular de ejercicios. Ten como meta de siete a nueve horas de sueño cada noche. Está al día con tus citas del cuidado de tu salud. Recuerda, no podrás cuidar a alguien más si no te cuidas tú.
  - **Comunícate.** Algunas personas cuidadoras pueden caer en estrategias para lidiar con la situación que son negativas (como fumar, beber o comer de más) para manejar el estrés. Otras personas se pueden sentir deprimidas, ansiosas o culpables. Si estás teniendo dificultades, por favor llama a LifeMatters para obtener recursos prácticos y apoyo emocional. Ayuda está disponible 24/7/365.

## Hablando con los Padres Adultos Mayores sobre sus Finanzas

Hablar con un padre o una madre que es adulto mayor sobre asuntos financieros puede ser abrumador. Puede ser difícil hablar del tema o abordar preocupaciones sobre los planes futuros o los hábitos de gastos de una madre o de un padre.

Cuando sea tiempo de hablar con uno o con ambos padres sobre sus finanzas, ten en mente estos puntos:

- **Comienza temprano.** Considera tener la primera conversación con tu padre y con tu madre sobre sus finanzas cuando se jubilen. Es probable que necesiten tener conversaciones adicionales conforme tengan más edad o después que uno de ellos fallezca. Si tienes hermanas y hermanos, coordina estas conversaciones y comparte la información en forma equitativa.
- **Haz una lista.** Algunas de las cosas que puedes querer preguntarles incluyen:
  - Testamentos y poderes notariales
  - Pólizas de seguros y sus primas
  - Lista de instituciones financieras y de cuentas de banco o de retiro
  - Ubicación de títulos, escrituras y estados financieros
  - Fotografía completa de sus finanzas, incluyendo deudas pendientes
  - Planes para cuidados o de vivienda para cuando tengan una edad más avanzada
  - Arreglos para su funeral y sepelio

Ten en mente que si tu madre y tu padre tienen patrimonios separados, vas a necesitar reunir esta información de cada uno de ellos.

- **Escoge el momento adecuado.** Preguntarle a un padre o a una madre sobre sus finanzas en medio de una situación estresante (como una



enfermedad o la muerte de un ser querido) puede crear conflicto o provocar resentimiento. Espera hasta que las cosas se hayan calmado antes de mencionar el tema.

- **Toma un acercamiento positivo.** Pregunta los deseos de tu padre y de tu madre para el futuro. Evita enfocarte en la muerte o en una posible incapacidad. La frase “Quiero ayudarte a alcanzar tus metas” puede ser útil.
- **Evita ser entrometido o entrometida.** Es importante respetar las elecciones de tu madre y de tu padre durante sus años dorados. Enfócate en lo que es mejor para ellos, no para ti.
- **Ofrece tu ayuda.** Si tu madre o tu padre nunca ha pagado sus cuentas o manejado sus finanzas y se ve de pronto en esta situación, pregúntale si le gustaría que le ayudaran. También puede ser útil consultar con una planificadora o planificador financiero.

Si te preocupa que tu padre o tu madre pueda estar teniendo dificultades manejando sus finanzas, LifeMatters te puede ayudar. Llama 24/7/365.

## ¿Cuál es tu Estado de Salud Financiera?

Tu cuerpo no es lo único que necesita un chequeo anual. Tus finanzas se van a beneficiar de uno también. Revisa estas áreas para determinar tu salud financiera:

- **Hoja de balance personal.** Haz una lista de todos tus activos (inversiones, cuentas de jubilación, bienes raíces, ahorros, etc.). Resta tus deudas, como hipoteca, préstamo del automóvil o balances de tus tarjetas de crédito. El resultado es tu valor neto.
- **Flujo de efectivo.** Resta tus gastos mensuales de tu ingreso total. Para gastos poco frecuentes (como los pagos del seguro), divídelos entre 12 y agrega el resultado a cada mes. La meta es terminar con un número positivo, no negativo.
- **Deuda y gasto de déficit.** Si estás incurriendo en más deuda de la que puedes pagar cada mes, estás teniendo un gasto de déficit. El mejor camino a tomar es cortar el gasto y enfocarte en pagar tus deudas en su totalidad.
- **Capacidad crediticia.** Tu capacidad crediticia impacta tu habilidad de que te aprueben préstamos y las tasas de interés que vas a pagar. Para mejorar tu capacidad crediticia, paga tus cuentas a tiempo y disminuye tu deuda. Visita [annualcreditreport.com](http://annualcreditreport.com) para revisar tu reporte de crédito en forma gratuita y corregir errores
- **Fondo de emergencia.** Tener separados de tres a seis meses de ingresos en un fondo de emergencia es lo ideal. Mantén esta cuenta separada de cualquier ahorro para metas futuras.



- **Seguro.** Revisa los tipos de seguros y sus niveles de cobertura. Considera si necesitas aumentar la cobertura o agregar nuevos tipos. Actualiza a tus beneficiarios conforme se necesite.
- **Planeación del patrimonio.** Nunca es demasiado temprano para tener un testamento, poderes notariales para salud y finanzas y un documento de voluntades anticipadas.
- **Beneficios de tu lugar de trabajo.** ¿Estás aprovechando en su totalidad los beneficios disponibles para ti? Presta especial atención al 401(k) u otra contribución paralela de tu plan de retiro, ya que es esencialmente dinero gratis.

Para obtener más ideas sobre cómo aumentar tu salud financiera, llama a LifeMatters y solicita una consulta financiera. Además, ve a [mylifematters.com](http://mylifematters.com) e ingresa al Centro de Descuentos (disponible en inglés) para ahorrar en una variedad de productos y servicios.

Fuente: Balance

## 1-800-367-7474

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar  
[mylifematters.com](http://mylifematters.com) • 24/7/365

Llama por cobrar al +1 262-574-2509 si llamas fuera de Norteamérica

Los servicios de ayuda en los idiomas hablados y escritos que usted prefiera están disponibles en forma gratuita llamando al 1-800-367-7474. La información anterior tiene propósitos educativos solamente y no tiene la intención de reemplazar el consejo médico.

