

Viva Bien, Trabaje Bien

Abril de 2019

Consejos de salud y bienestar para el trabajo y tu vida
Provided by Ag Health Benefits Alliance



No deje que la temporada de declaración de impuestos lo sobrepase

La fecha límite del 15 de abril para presentar su declaración de renta de 2018 llegará antes de que lo sepa. Si usted es como muchos estadounidenses, escuchar la frase “temporada de declaración de impuestos” puede provocar estrés, y por una buena razón. Presentar su declaración de impuestos puede ser confuso, pero, con la ayuda de un asesor fiscal, no tiene por qué serlo. Además de comunicarse con un asesor fiscal certificado, repase la siguiente información.

Cómo presentar la declaración

Muchas personas optan por presentar su declaración de renta de forma electrónica. Esto se puede hacer de varias formas, como por ejemplo a través de un software de preparación de impuestos, al consultar a un profesional en declaraciones de renta o mediante el software [Free File](#) (Declaración gratuita) del Servicio de Impuestos Internos (Internal Revenue Service, IRS), si reúne los requisitos.

Qué formularios se deben incluir

Si desea presentar su declaración a través de un formulario impreso, debe asegurarse de incluir determinados documentos. Los formularios necesarios son los siguientes:

- Una copia de su Formulario W-2 por cada uno de sus empleadores durante el último año calendario.
- Una copia del Formulario W-2C (un formulario W-2 corregido), en caso de que haya recibido uno de su empleador.
- Una copia de los Formularios W-2G y 1099-R, en caso de que se haya retenido el impuesto federal sobre la renta.

Próximos pasos

Recuerde, la declaración de impuestos no tiene que generar estrés. No espere hasta último momento para comenzar a prepararla. Para obtener más información sobre cómo presentar la declaración, qué formularios incluir, los créditos para los que califica o si tiene otras preguntas relacionadas con la declaración, visite la herramienta [Interactive Tax Assistant](#) (Asistente Tributario Interactivo) del IRS.

Fuente: IRS



Este artículo solo tiene fines informativos y no pretende ser exhaustivo, ni sus debates u opiniones deben interpretarse como consejos profesionales. Los lectores deberían comunicarse con un profesional de la salud para obtener el asesoramiento adecuado.

© 2019 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.

Ensalada primavera de pasta

12 onzas de pasta integral
1 paquete de verduras mixtas congeladas
1 paquete de mezcla de sopa de verduras deshidratadas
1 taza de aderezo para ensaladas con bajo contenido graso (sin sal)
½ taza de queso reducido en grasas (rallado)
3 huevos duros (cortados en rodajas)

Preparación

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Enjuague con agua fría para detener la cocción y evitar que se pegue. Escorra.
2. Cocine las verduras hasta que estén tiernas. Escorra y deje enfriar.
3. Combine la pasta fría, las verduras, el sobre de la mezcla de sopa y el aderezo para ensaladas.
4. Cubra con rodajas de huevo y queso.
5. Refrigere hasta la hora de servir.

Rinde: 6 porciones

Información nutricional (por porción)

Calorías totales	365
Grasas totales	6 g
Proteínas	16 g
Carbohidratos	61 g
Fibra dietética	5 g
Grasas saturadas	2 g
Sodio	558 mg
Azúcares totales	8 g

Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA)

La contaminación del aire afecta más que su salud en general

Según un estudio realizado por el Instituto Internacional de Investigación sobre Políticas Alimentarias, respirar aire contaminado se atribuye a la “reducción drástica” de las puntuaciones verbales y matemáticas y al deterioro cognitivo que puede conducir a un riesgo creciente de desarrollar la enfermedad de Alzheimer u otras formas de demencia.

¿Qué puede hacer?

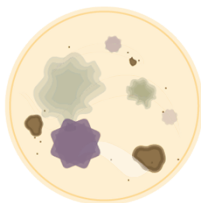
Aunque los Estados Unidos experimentan una menor contaminación del aire con respecto a otros países importantes, es vital conocer cómo sus actividades diarias pueden contribuir a la contaminación del aire. A continuación, se enumeran algunas recomendaciones a tener en cuenta:

- Revise los productos para el hogar que utiliza para determinar si son perjudiciales para el medioambiente.
- Supervise los entornos domésticos y de trabajo para asegurarse de que haya flujo de aire adecuado y que se hayan instalado sistemas de escape apropiados.
- Evite fumar, especialmente en interiores, para asegurarse de que este tipo específico de humo no contamine el aire que respira.

No olvide la contaminación del aire en interiores

Los estadounidenses pasan el 90 % de sus vidas en espacios interiores, donde el aire está de 2 a 5 veces más contaminado que el aire exterior.

Los contaminantes más comunes son los siguientes:



Partículas transportadas por el aire



Formaldehído en interiores



Gases de uso doméstico



Ozono

3 razones por las que siempre le duele el estómago

Si tiene problemas estomacales crónicos, debe comunicarse con su médico, además de evaluar también si entre los responsables no se encuentran los siguientes tres factores:

1. **Su dieta es monótona:** incorporar variedad a su dieta permitirá el ingreso de más bacterias saludables a su estómago, lo que lo ayudará a deshacerse de las bacterias perjudiciales que causan malestar.
2. **Consume demasiadas nueces o verduras crudas:** estos alimentos fibrosos pueden causar malestar grave, debido a que son más difíciles de digerir.
3. **Está demasiado estresado:** cuando se siente tensionado, es probable que experimente alguna forma de malestar estomacal.