

Diciembre de 2025

# Noticias sobre los beneficios







## Tratamiento y control del dolor más allá de los comprimidos

Este documento es parte de la hoja informativa de PEBB de diciembre titulada La salud de los músculos y los huesos (musculoesquelética). Para tener acceso a otros recursos, visite la [página Noticias y eventos](#).

La terapia física se considera la primera línea de defensa en el tratamiento de los problemas de los músculos y de los huesos. Pero también hay muchas opciones de tratamiento alternativas. Estas opciones pueden ayudar a manejar el dolor y los síntomas sin depender únicamente de medicamentos. También pueden ayudarlo a abordar otros hábitos y elecciones que pudieran estar afectando su salud.

Las terapias y las prácticas alternativas para las afecciones del sistema de músculos y huesos incluyen:

	<p><b>Atención quiropráctica:</b> Un quiropráctico usa sus manos para ajustar las articulaciones y encargarse de las alineaciones incorrectas. La meta es mejorar la alineación, así como reducir el dolor y mejorar sus funciones generales. Los quiroprácticos también pueden usar masaje, calor, hielo y ejercicios como parte del tratamiento.</p>
	<p><b>Acupuntura:</b> Esta es una antigua técnica médica china que involucra la inserción de agujas delgadas en puntos específicos del cuerpo. La técnica libera sustancias químicas naturales que mitigan el dolor del cuerpo y que pueden ayudar a aliviar el dolor y a mejorar los síntomas.</p>
	<p><b>Terapia con masaje:</b> El masaje involucra manipulación profunda, deslizamiento, percusión y aplicación de presión en los tejidos blandos como músculos, tendones y ligamentos. Una terapia de masajes continua puede aliviar el dolor, mejorar la movilidad y mejorar el flujo sanguíneo. También puede mejorar su sistema inmunitario.</p>
	<p><b>Terapia con ventosas:</b> Este es un tratamiento que algunos quiroprácticos y terapeutas de masaje ofrecen para reducir la inflamación. Las ventosas se colocan en la piel y se calientan o bombean para crear un vacío. Esta succión jala hacia arriba la piel y el tejido subyacente. Esto succiona sangre y otros fluidos a la superficie de la piel. Este proceso promueve la sanación y el alivio del dolor.</p>

Los planes de PEBB incluyen la cobertura de la atención quiropráctica, la terapia de masaje y la acupuntura. Sin embargo, los niveles de cobertura varían entre los planes. Asegúrese de llamar a su plan médico para confirmar los servicios que se cubren antes de hacer cualquier visita. Los representantes del plan también pueden confirmar la cantidad que usted paga por los servicios cubiertos. Si usted está inscrito en una cuenta de gastos flexibles para atención médica, la cuenta puede ayudarlo a pagar cualquier gasto del bolsillo con dólares antes de los impuestos. Revise esta lista de ASIFlex, su administrador de la FSA, para ver los costos médicos que puede pagar con la FSA.

## ¿Qué significa “medicina oriental”?

La medicina oriental se refiere a un sistema de prácticas de atención médica que se originó en Asia Oriental. Comprende una extensa variedad de terapias y tratamientos, como acupuntura, digitopresión, hierbas medicinales y más. Estos tienen la intención de equilibrar el flujo de “qi” (energía) a través de todo el cuerpo para aliviar el dolor y promover la sanación en las áreas afectadas.

