

Manténgase saludable al moverse y hacer ejercicio

El cuerpo está diseñado para moverse, y eso le ayuda a mantenerse fuerte, flexible y en forma.

El movimiento consiste simplemente en cambiar de lugar y de posición, como caminar hasta el buzón. El ejercicio requiere más esfuerzo, como practicar deportes, nadar o bailar. Y tanto el movimiento como el ejercicio son importantes para el bienestar general.



6 maneras simples de empezar

La mayoría de los adultos deberían realizar 150 minutos de actividad moderada a la semana. Pero se puede trabajar gradualmente hasta lograrlo.



1. Vea una oportunidad y aprovéchela

Incluso si solo tiene 10 minutos, vale la pena el esfuerzo. Tenga a mano un par de zapatillas para mayor comodidad.



2. Agregue un poco de esfuerzo adicional

Las tareas diarias cuentan como ejercicio. Intente con las tareas domésticas, tareas en el jardín o de jardinería.



3. Manténgase hidratado

Beba mucha agua antes, durante y después de hacer ejercicio. Le ayudará a sentirse mejor.



4. Combine tareas

Intente realizar una conferencia telefónica mientras camina. O pasee por el campo durante la práctica deportiva de sus hijos.



5. Juegue

Jugar es bueno para las personas de todas las edades. Busque formas divertidas de mantenerse activo con las personas con las que disfruta.



6. Haga un precalentamiento y una relajación

Comience y finalice lentamente cada sesión. Comience con una versión más suave de su rutina y vaya aumentando.

Asegúrese de consultar a su médico antes de comenzar cualquier plan de ejercicios. Juntos pueden decidir lo que funciona mejor para usted.

*20 MINUTOS AL DÍA: Asociación Estadounidense del Corazón. **¿No tiene tiempo para hacer ejercicio? ¡Aquí encontrará siete maneras fáciles de moverse más!**
Última revisión: 22 de enero de 2024. Fecha de consulta: 27 de marzo de 2024.

Aetna® es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna).

[Aetna.com](https://www.aetna.com)

©2024 Aetna Inc.
3265869-01-01 (4/24)



¿YA LO SABÍA?

El ejercicio regular puede mejorar la salud del cerebro, ayudar a controlar el peso, reducir el riesgo de enfermedades y mucho más.

Trate de estar activo durante unos 20 minutos al día.*

Y busque formas divertidas de incluir ejercicio en su día a día.



Para acceder a descargos de responsabilidad legales, escanee el código QR o visite [Aetna/Disclaimers](https://www.aetna.com/Disclaimers).

