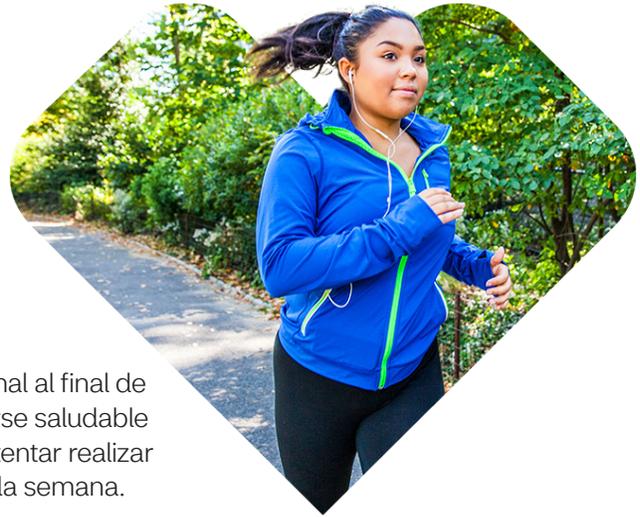


Tómese tiempo para el cuidado personal y siéntase lo mejor posible



Cuando uno está ocupado, es fácil dejar el cuidado personal al final de la lista. Pero estar activo es una parte clave para mantenerse saludable ahora y en el futuro. La mayoría de los adultos deberían intentar realizar 150 minutos de actividad física de intensidad moderada a la semana.

¡Solo son unos 20 minutos al día!

Si le resulta difícil empezar, simplemente divídalos en períodos más breves. Incluso 5 a 10 minutos seguidos pueden ayudar.

6 consejos para incluir la actividad física en su rutina



1. Tenga un objetivo

Una vez establecido, podrá decidir cuánta actividad debe realizar para alcanzarlo.



2. Prográmelo con un amigo

Será menos probable que se lo salte si un cambio de última hora afecta a otra persona.



3. Vea una oportunidad y aprovéchela

Si tiene 10 minutos libres fuera de lo planeado, tome sus zapatillas y salga.



4. Anótelo en su calendario

Una vez que lo haya anotado, cúmplalo como lo haría con otras citas importantes.



5. Configure recordatorios

A veces, ese breve zumbido o pitido de una alarma es todo lo que se necesita para mantener el rumbo.



6. Incorpórelo de forma natural

Quizás le guste hacer ejercicio por la mañana o dar un paseo por la tarde, pero encuentre lo que le resulte más cómodo.

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

*PARA ACTIVIDADES DIARIAS: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). [Beneficios de la actividad física](#). Última revisión: 1 de agosto de 2023. Fecha de consulta: 20 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.
3265869-03-01 (4/24)



¿YA LO SABÍA?

Estar físicamente activo puede mejorar la salud del cerebro, ayudar a controlar el peso, reducir el riesgo de enfermedades y fortalecer los huesos y los músculos. Además, mejora la capacidad para realizar las actividades diarias.*

Tenga en cuenta que solo necesita unos minutos al día para disfrutar de los beneficios.



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

