



Muévase para mantenerse más saludable

Mantenerse activo y hacer ejercicio regularmente puede ayudarle a sentirse lo mejor posible. Los expertos recomiendan hacer, al menos, 2 ½ horas de actividad moderada por semana. Pero no es necesario que lo haga todo en un solo momento. Ejercitarse en bloques de 10 minutos durante el día puede ayudar.

¿Qué cuenta como ejercicio? Cualquier actividad que aumente su frecuencia cardíaca y lo haga respirar más rápido, como caminar rápidamente o practicar ciclismo con velocidad. Y muchas tareas domésticas que ya realiza aumentarán su frecuencia cardíaca.

Formas simples de estar y mantenerse activo

En el hogar:



Realice caminatas de 10 minutos durante el día.

Lave el auto, limpie el garaje o limpie las ventanas.

Camine o vaya en bicicleta a la tienda.

En el trabajo:



Estacione a varias cuadras o bájese del autobús o tren unas paradas antes.

Camine hacia el escritorio de su compañero de trabajo en vez de utilizar el correo electrónico o el teléfono.

Realice caminatas rápidas en su hora de descanso.

Sea más activo en familia

Intente involucrar a toda la familia en actividades físicas cuando sea posible. Cuando lo hace, los niños aprenden que estar activo es divertido y los hace sentir bien. Aquellos padres que estén ocupados pueden combinar el tiempo en familia con el tiempo de ejercicio. Estas son solo algunas ideas de lo que puede hacer:

1

CAMINATAS

- Comience con paseos cortos. Agregue más distancia de forma gradual.
- Intente realizar búsquedas del tesoro con una lista de tesoros que se deben encontrar, como una hoja roja o un perro negro.
- Utilice un dispositivo portátil o un podómetro para contar sus pasos. Cuento sus pasos por unos días para obtener una medición de referencia. Luego, aumente la cantidad de pasos con el tiempo.



2

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

- Dé un paseo en bicicleta.
- Juegue con sus hijos a la rayuela, a la mancha, a saltar la soga y a la escondida.
- Participe en deportes familiares como andar en patineta, nadar y jugar al tenis.
- Juegue al básquet o al fútbol en familia.
- Practique golf en miniatura.
- Recoja basura en un parque local.



3

ACTIVIDADES BAJO TECHO Y PARA DÍAS DE LLUVIA

- Cree nuevas rutinas de baile o ejercicios con sus canciones preferidas.
- Vaya al centro comercial y cuente cuántas vueltas pueden dar.
- Realice un concurso de hula-hula.
- Organice una carrera con obstáculos en el sótano, garaje o cuarto de invitados.



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).

Este material tiene fines informativos únicamente y no representa una oferta ni invitación de contrato. Los beneficios de salud y los planes de seguro de salud tienen exclusiones y limitaciones. Los proveedores son contratistas independientes y no son agentes de Aetna. La participación de los proveedores puede cambiar sin aviso. Visite **Aetna.com** para obtener más información sobre los planes de Aetna®.