

Manténgase saludable y dentro del presupuesto

Puede parecer que el vivir de una manera más saludable equivalga a mucho trabajo y gastos adicionales. Sin embargo, mantenerse activo y comer alimentos frescos y de calidad no tienen por qué afectar su cuenta bancaria. Con el plan adecuado, quizás descubra que las opciones más saludables pueden realmente ahorrarle dinero.



6 maneras que se ajustan al presupuesto de cuidar su salud



1. Planifique sus viajes al supermercado

Haga una lista de compras antes de dirigirse a la tienda. No compre cuando tenga hambre: lo más probable es que se lleve golosinas que en verdad no necesita. Abastézcase cuando estén a la venta los alimentos saludables que le gustan.



2. Manténgase al día con su salud

Manténgase al día con todos sus controles de salud, incluidos los dentales y de la vista. Las consultas periódicas con el médico pueden ayudar a prevenir problemas de salud o detectarlos a tiempo.



3. Cambie su bebida por agua

Cambie los refrescos azucarados, las bebidas deportivas o los jugos por agua corriente, ya que es gratis y le ayuda a eliminar los desechos de su cuerpo.



4. Encuentre formas gratuitas de ser más activo

Puede mantenerse activo sin inscribirse en un gimnasio de lujo. Haga una caminata por un sendero local, ponga música y baile en su sala de estar o jardín, o pase un día de sol trabajando en el jardín.



5. Deje el tabaco

Consumir tabaco es malo para su salud y su economía. Si fuma un paquete por día, dejar de fumar puede ahorrarle hasta \$2,340 por año.³ También puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y pulmonares, y muchos tipos de cáncer.



6. Controle el estrés

En lugar de aliviar el estrés haciendo compras, busque formas económicas de relajarse. Leer un libro. Tome un baño tibio. Reúnase con un amigo para caminar y conversar. Aprenda una técnica de respiración profunda.



¿YA LO SABÍA?

Reemplazar una lata de refresco común por agua corriente todos los días evita alrededor de 56,000 calorías y le ahorra \$185 por año^{1,2}



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

¹CDC.gov. "Rethink Your Drink," (Mejora tu bebida), revisado el 7 de junio de 2022.

https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html

²Canton Repository: "Will there be an end to the soda price increase? Not likely. Here's why." 9 de septiembre de 2022. <https://www.cantonrep.com/story/lifestyle/food/2022/09/09/no-end-in-sight-to-the-soda-price-increase-heres-why-inflation-pepsi-co-coca-cola/65468587007/>

³Smokefree.gov, "Quit for My Finances" (Dejar de fumar para mejorar mi economía), visitado el 16 de octubre de 2023. <https://60plus.smokefree.gov/quit-smoking-60plus/why-you-should-quit-for-my-finances>