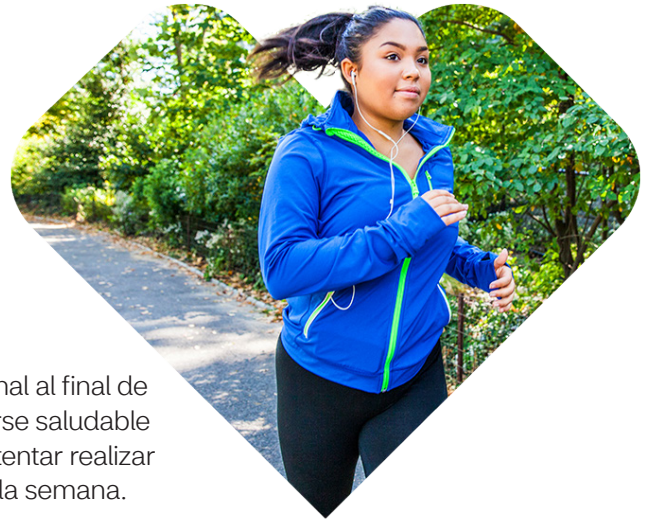


# Tómese tiempo para el cuidado personal y siéntase lo mejor posible



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).

