

Para la buena salud

Ejercicio

Los beneficios de la actividad física y el ejercicio

La actividad física (y el ejercicio) es la piedra angular de un estilo de vida saludable. La actividad física no sólo le permite verse y sentirse mejor, sino que también es fundamental para mejorar su salud y prolongar su vida. Estar activo reduce significativamente las posibilidades de contraer enfermedades potencialmente mortales, entre ellas los trastornos cardíacos, la diabetes y el cáncer. Además, el hecho de permanecer activo lo ayuda a permanecer saludable y libre de discapacidades a medida que envejece.

Comience un programa de ejercicios físicos

Una vez que usted decide aumentar su actividad física, el siguiente paso es crear un programa de ejercicios adecuado para usted. Este proceso puede dividirse en cuatro pasos simples:

- Establecer algunos objetivos.
- Evaluar el nivel de su estado físico.
- Elegir las actividades adecuadas para usted.
- Comprometerse a hacer ejercicios.

Establecer algunos objetivos.

Pregúntese a sí mismo qué es lo que quiere lograr. ¿Espera perder peso, disminuir su presión sanguínea o aumentar su resistencia? La elección de los objetivos correctos será fundamental para que usted pueda cumplir con su programa.

Reimpreso con autorización de Aetna IntelliHealth® y la Escuela de Medicina de Harvard (www.intelihealth.com). El contenido médico fue revisado por la Facultad de la Escuela de Medicina de Harvard. Copyright 1996 – 2005. Si desea información adicional, la encontrará en el sitio web de información de salud para el consumidor de Aetna, Aetna IntelliHealth®, en <http://www.intelihealth.com/IH/ihlH/WSIHW000/9273/21335.html> Este mensaje sólo tiene propósitos informativos, no constituye consejo médico, y no pretende sustituir la atención médica apropiada que brinda un médico.

Aetna es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios proporcionados por una o más de las compañías subsidiarias del grupo Aetna. Entre las compañías Aetna que ofrecen, aseguran o administran cobertura de beneficios se incluyen: Aetna Health Inc., Aetna Health of California Inc., Aetna Health of the Carolinas Inc., Aetna Health of Illinois Inc., Aetna Health Insurance Company of New York, Corporate Health Insurance Company y/o Aetna Life Insurance Company.

Evaluar el nivel de su estado físico.

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, es importante evaluar su actual estado físico. Así usted podrá determinar un punto de partida seguro y realista, y también definir los objetivos personales que usted quiera alcanzar con respecto a su estado físico. Hay varias evaluaciones sencillas que usted puede realizar para conocer su estado físico. Una de ellas es el índice de masa corporal (BMI por sus siglas en inglés), un cálculo matemático que mide la composición de su cuerpo. La determinación de su ritmo cardíaco de descanso y la prueba de caminata de una milla le darán una indicación de su estado cardiorrespiratorio. Otras pruebas hechas por usted pueden ayudarlo a medir la fuerza y la flexibilidad de sus músculos.

Elegir las actividades adecuadas para usted.

La mejor forma de ejercicio es aquella que usted pueda realizar. Además de incorporar todos los componentes necesarios para su buen estado físico (entrenamiento de resistencia, actividad aeróbica y ejercicios de estiramiento y flexibilidad), el régimen ideal de ejercicios es aquel que se adapta a su estilo de vida, a sus horarios y a su estado físico actual. Piense qué tipo de ejercicio le agrada (por ejemplo, a usted puede encantarle andar en bicicleta, pero odiar la natación). También tenga en cuenta otros factores. Por ejemplo, ¿prefiere hacer ejercicio en un lugar

En Aetna, creemos que no hay nada más importante que su salud. Por eso nos complace entregarle información que lo ayudará a controlar su salud.

Siga leyendo para aprender más.

cerrado o al aire libre? ¿Prefiere hacer ejercicios solo, o piensa que hacer ejercicios con otras personas tiene más motivación?

Comprometerse a hacer ejercicios.

Es posible que éste sea el paso más difícil de todos. El trabajo, la familia, la escuela y otras obligaciones pueden ocupar el momento que usted dedica a hacer ejercicios. Además, la frustración, el aburrimiento o incluso algo en apariencia inofensivo como un pequeño resfrío, pueden desviarlo de su camino. Armarse de técnicas que lo ayuden a estar motivado y a recuperarse de los contratiempos, puede ser fundamental.

Visite su sitio web personal de autoservicio para suscriptores

Su sitio seguro para suscriptores en Internet, Aetna Navigator™, está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Utilícelo para realizar transacciones comunes relacionadas con sus planes médicos, dentales, medicamentos con receta o planes de cuentas flexibles de gastos (FSA) de Aetna. Puede enviar mensajes en línea a Servicio al Cliente de Aetna, y tener acceso a información de reclamaciones, cobertura e información general de salud, así como a herramientas de apoyo para la toma de decisiones. Regístrese e ingrese a Aetna Navigator en www.aetna.com.

Queremos que usted sepaSM

