



Es tu turno

Ocúpate de tu salud

¿Por qué es importante cuidar de uno mismo?

Te ocupas de todo a diario. Le dedicas tiempo y energía a las personas, tus compromisos y todo lo que es importante para ti. Pero, ¿te dedicas tiempo a ti mismo? ¿Cuál es tu rutina de cuidado?

Es fundamental que cuides de tu cuerpo, tu mente y espíritu habitualmente. No solo cuando estás enfermo. Esto te ayuda a desarrollarte y mantiene tu salud equilibrada. Así que, entre el desorden y las responsabilidades del día a día, no descuides tu bienestar.

Ámate y cuida tu salud

Tu salud es lo más importante. Así que nunca te sientas culpable por cuidarte. Después de todo, cuidar de uno mismo no significa ser egoísta. Te fortalece y te permite llevar a cabo tus responsabilidades y apoyar mejor a tus seres queridos. Por sobre todas las cosas, es lo que necesitas para sentirte pleno y dar lo mejor de ti.

¿Cómo es cuidar de uno mismo? Eso depende de ti. Para comenzar, aprende a comer sano, haz ejercicio regularmente, controla el estrés y tomate un descanso cada vez que lo necesites. Simplemente haz lo necesario para cuidarte.

¿Haz hecho algo por ti últimamente?

Algunas ideas para que te cuides de manera regular:



Dormir el tiempo necesario

Intenta dormir 8 horas por días como mínimo todas las noches. Establece una rutina para la hora de dormir y síguela todos los días. Si necesitas una inyección de energía, toma una siesta corta de entre 10 y 20 minutos durante el día.



Hacer ejercicio

Importante para sentirnos bien y dormir mejor. Aspira a realizar, como mínimo, dos horas y media de ejercicio moderado a intenso por semana.



Comer sano

Come frutas, vegetales y granos enteros. Esto te dará la energía que necesitas durante el día. También te ayudará a evitar los antojos entre comidas.



Hacer algo que disfrutes

Practica tus hobbies, aunque solo sea por unos cuantos minutos al día.



Conectarte con otros

Pasa tiempo con un ser querido. Encuéntrense a tomar un café o vayan a dar un paseo. Todas las actividades cuentan.



Realizar chequeos médicos regulares

Esto incluye exámenes dentales, oculares y chequeos de salud mental también. Esto te ayudará a estar saludable por más tiempo.



Logra tus objetivos de salud con un entrenador online

¿Qué aspecto de tu salud quieres mejorar? Únete a los programas de entrenamiento de salud en línea y aprenderás a comer mejor, dormir mejor, ser más activo y muchas cosas más. Incluso puedes obtener consejos de cuidado para controlar afecciones como el asma o la diabetes.

Para comenzar, inicia sesión en el sitio web para miembros, en **aetna.com**.

“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 que se incluyen Aetna Life Insurance Company y sus filiales (denominadas “Aetna”).

Material protegido por derechos de autor adaptado con el permiso de Healthwise, Incorporated. Para obtener más información sobre los planes de Aetna®, ingresa en **aetna.com**.