



Un balance de su salud

Consejos para el bienestar financiero

Para muchas personas, las dificultades financieras pueden ser una de las mayores preocupaciones. Y esto puede influir en muchos aspectos de su vida, como su salud física, su bienestar emocional e incluso sus relaciones. Tener control sobre su dinero puede aliviarlo de esas preocupaciones.

Una forma de iniciar un camino hacia una mejor salud financiera es observar sus hábitos de gasto y encontrar la manera de ahorrar. Comience haciéndose unas simples preguntas:

- ¿Comparo los productos antes de comprar?
- ¿Compro lo que necesito o lo que quiero?
- ¿Hay alguna forma de ahorrar?

Haga un seguimiento de sus gastos durante un mes o dos y busque la manera de hacer los cambios necesarios para ahorrar.

Cuanto antes comience, antes se acumularán los ahorros; así que no espere.

10 consejos sobre cómo ahorrar dinero

Si gasta de manera más inteligente y ahorra dinero, logrará disminuir el estrés y aumentar su bienestar general. Estos son algunos lugares por donde puede comenzar:



Pida prestado en lugar de comprar

Puede pedir prestados libros, libros electrónicos, videojuegos, películas y más en muchas bibliotecas.



Compare precios

Compare los precios de la ropa y los artículos para el hogar. Pruebe las aplicaciones móviles que ofrecen códigos de descuento o reembolsos.



Prepare café y el almuerzo para llevar

Olvídese de las filas para comprar café y prepare el suyo en su hogar. Llévese el almuerzo al trabajo. Coma afuera solo como una ocasión especial.



Busque actividades gratuitas o de bajo costo

Salga al aire libre y camine por su sendero o lugar favorito. Busque eventos gratuitos o de bajo costo en su comunidad.



Coma adentro

Planifique las comidas de la semana. Reduzca las salidas para comer afuera y las compras de comida hecha en el supermercado. Alivianará su billetera, y normalmente es lo más saludable.



Compre artículos de segunda mano

Vaya a las ventas de garaje y remates de muebles o compre en línea para obtener descuentos en sus compras. Done artículos si ya no los necesita.



Planifique sus compras

Compre solo los artículos que figuran en la lista. Y no compre si está enojado, para evitar las compras impulsivas. Trate de comprar marcas genéricas de las tiendas y regístrese en los clubes de fidelización gratuitos de las tiendas.



Pague en efectivo

Use su tarjeta de débito o efectivo para tener mayor control sobre su presupuesto. Si tiene una tarjeta de crédito, páguela cada mes o establezca un plan de pagos para cancelar la deuda.



Apague las luces

Apague las luces, los aparatos electrónicos y el televisor cuando no los utilice. Invierta en un termostato programable. Lave únicamente grandes cargas de vajilla sucia o ropa sucia. Cuando compre un nuevo electrodoméstico, busque un modelo que satisfaga sus necesidades y utilice menos energía.



Manténgase saludable

Realícese exámenes de detección preventivos y sus exámenes anuales, incluido el cuidado dental y de la vista. Cuídese para prevenir futuros problemas de salud o anticiparse a ellos.

Su plan de Aetna le ofrece descuentos integrados al plan sin remisiones, reclamos o límites. Su familia también puede usarlos. Para comenzar, inicie sesión en [Aetna.com](https://www.aetna.com)

LAS OFERTAS DE DESCUENTO NO CONSTITUYEN UN SEGURO. Estos no son beneficios de su plan de seguro. Obtenga acceso a descuentos sobre la tarifa normal de los productos y servicios ofrecidos por terceros proveedores y vendedores. Aetna no realiza ningún pago a terceros; usted debe pagar el costo total. Verifique los beneficios del plan de seguro que tenga a su disposición antes de usar estas ofertas de descuento, ya que esos beneficios pueden implicar costos más bajos que los servicios con descuento. Los proveedores y vendedores de descuentos no son agentes de Aetna y son los únicos responsables de los productos y servicios que ofrecen. Si tiene preguntas sobre alguno de estos descuentos, llame al número que figura en el dorso de su tarjeta de identificación. Para los miembros de HMO, cualquier queja sobre estas ofertas de descuentos puede presentarse a través del procedimiento descrito en su *Evidencia de cobertura*.

“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”). Este material brinda una descripción general del tema. La información no está destinada a reemplazar el asesoramiento de los asesores impositivos, financieros o legales. Para obtener más información sobre los planes de Aetna, consulte en [Aetna.com](https://www.aetna.com).

[Aetna.com](https://www.aetna.com)

©2020 Aetna Inc.
45.03.443.2 (1/20)

