



# Muévase al ritmo de sus latidos

Haga ejercicio para tener un corazón sano

Aumentar la actividad física es una de las cosas más importantes que puede hacer por el bien del corazón. Quizás parezca obvio, pero, si lo hace, puede disminuir el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. Además, puede ayudarlo a pensar, sentirse y dormir mejor, y hacer tareas diarias con más facilidad.<sup>1</sup>

La mejor parte es que puede encontrar formas de mantenerse activo en casi todos lados, y de manera gratuita.

<sup>1</sup> American Heart Association. Recomendaciones de la American Heart Association para la actividad física en adultos y niños. 18 de abril de 2018. Disponible en [Heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults](https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults) Fecha de consulta: 28 de septiembre de 2020.

# Busque formas de mantenerse activo todos los días

Ya sea en el hogar o al aire libre, ¡este es el momento de ser creativo!



## NO SE OLVIDE DE ESTIRAR LOS MÚSCULOS

Estire los principales grupos de manera regular, incluidos los brazos, la espalda, la cadera, los muslos y las pantorrillas. Intente mantener cada posición de estiramiento durante 15 a 30 segundos.

## DESARROLLE SU FUERZA

Haga ejercicios básicos de tonificación muscular, como flexiones de brazos y levantamientos de piernas. O intente levantar peso con objetos que tenga en el hogar.

## HAGA EJERCICIOS AERÓBICOS

Haga actividades moderadas durante al menos 2 horas y media por semana.

- Baile al ritmo de sus canciones favoritas.
- Barra o aspire la casa.
- Haga tareas en el patio.

O haga actividades enérgicas durante al menos 1 hora y cuarto por semana.

- Vaya a clases de gimnasia en línea.
- Salga a trotar.
- Practique senderismo.



**Pregúntele al médico cómo moverse en forma segura**

**“Aetna” es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios ofrecidos por una o más de las compañías del grupo Aetna, entre las que se incluyen Aetna Life Insurance Company y sus filiales (denominadas “Aetna”).**

La información proporcionada por los programas de salud y bienestar de Aetna® es de referencia general. No está destinada a reemplazar el cuidado o el consejo de su médico u otro profesional de salud. Si tiene necesidades específicas de cuidado de salud o quiere información médica más completa, consulte a su médico u otro proveedor del cuidado de la salud. Consulte [Aetna.com](https://www.aetna.com) para obtener más información sobre los planes de Aetna.

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

©2021 Aetna Inc.  
45.03.922.2 11/20

