

¡Levántese y haga ejercicio!



Comience a hacer ejercicio hoy mismo

Hacer ejercicio regularmente puede mejorar su salud y bienestar. Realizar actividades físicas puede ayudarlo a perder peso, tener más fortaleza y mejorar su perspectiva de la vida.

Mantenerse activo físicamente también puede ayudarlo a:

- Disminuir su presión arterial
- Mantener su peso bajo control
- Aumentar su energía
- Manejar el estrés
- Mejorar la confianza en sí mismo y su perspectiva de la vida
- Pasar tiempo con su familia, amigos y vecinos¹

¿No tiene tiempo para hacer ejercicio? Piénselo de nuevo

Puede ser fácil decirse a sí mismo, “No tengo tiempo para hacer ejercicio”. Pero puede dedicar unos momentos para la actividad física. Estas son cinco formas fáciles de hacer un poco de ejercicio.

- 1. Sacar al perro a caminar.** El aire fresco es beneficioso tanto para usted como para su mascota.
- 2. Pasar tiempo con sus amigos y familiares.** El tiempo que usted pasa hablando con sus amigos y familiares es otra forma de caminar un poco.
- 3. Hacer ejercicio entre los anuncios.** Trate de levantarse y caminar en el mismo sitio, o haga flexiones de los brazos sentadillas o saltos con palmadas, durante los anuncios de sus programas favoritos.
- 4. Haga diligencias.** Si puede, deje el automóvil en la casa y camine para completar sus diligencias.
- 5. No utilice el ascensor.** Subir las escaleras puede aumentar su frecuencia cardíaca y ejercitar su corazón.²

Cómo mantener un peso saludable

No existe una respuesta correcta sobre cuánto debería pesar. Los médicos usan el índice de masa corporal (IMC) para determinar la grasa corporal de una persona. El IMC le ayuda a tener una idea para saber si tiene un peso saludable.³

Calcule su IMC en www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm.

Categorías de IMC

Peso más bajo que el normal = Menos de 18.5

Peso normal = 18.5 a 24.9

Sobrepeso = 25 a 29.9

Obesidad = 30 o mayor⁴

Existe ayuda disponible

- **HPPlans.com/WellnessPartners.** Nuestro equipo de Wellness Partners organiza eventos de acondicionamiento físico, como yoga y baile line dancing. Nuestras clases son divertidas para toda la familia y son gratuitas.
- **Heart.org.** Encuentre consejos sobre acondicionamiento físico y otros artículos de la Asociación Estadounidense del Corazón.
- Su cobertura médica con Health Partners Plans incluye beneficios de acondicionamiento físico. Para obtener más información, **llame al 1-888-477-9800 (TTY/PA RELAY 711).**



Pennsylvania's Children's
Health Insurance Program
Cubrimos a todos los niños.



Health Partners Plans

Fuentes:

1. Mayo Clinic staff, "Exercise: 7 Benefits of Regular Physical Activity," Mayo Clinic, last modified December 14, 2018, <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>.
2. American Heart Association (AHA), "No Time for Exercise? Here Are 7 Easy Ways to Move More!" last modified December 2017, <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/getting-active/no-time-for-exercise-here-are-7-easy-ways-to-move-more>.
3. AHA, "Body Mass Index (BMI) in Adults," last modified August 1, 2014, <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/losing-weight/bmi-in-adults>.
4. National Heart, Lung, and Blood Institute, "Calculate Your Body Mass Index," U.S. Department of Health & Human Services, accessed April 2, 2019, https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm.

Servicios para Miembros está disponible para ayudarle las 24 horas del día, los siete días de la semana, llamando al **1-888-477-9800 (TTY/PA RELAY 711).**

HPPlans.com



Health Partners Medicare es un plan HMO que tiene contratos con los programas de Medicaid del estado de Pennsylvania y Medicare. La inscripción en Health Partners Medicare depende de la renovación del contrato.

Health Partners (Medicaid), Health Partners Medicare y KidzPartners cumplen con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discriminan por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, religión, ascendencia, sexo, identidad o expresión sexual ni orientación sexual.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-888-477-9800 (TTY/PA RELAY: 711).



Pennsylvania's Children's
Health Insurance Program
Cubrimos a todos los niños.



Health Partners Plans