



¿Por qué es tan importante la actividad para la salud y el bienestar físico?

Sabemos que mantenerse activo es una de las mejores formas de lograr que nuestros cuerpos estén saludables. Pero, ¿sabía que también puede mejorar su bienestar general y su calidad de vida? Estas son solo algunas de las formas en que la actividad física puede ayudarlo a sentirse, verse y vivir mejor.

Es un mejorador de ánimo natural.

La actividad física regular puede aliviar el estrés, la ansiedad, la depresión y la ira. ¿Ha experimentado esa “buena sensación” después de realizar actividad física? La mayoría de las personas nota que se siente mejor con el tiempo a medida que la actividad física se vuelve una parte cotidiana de sus vidas.

Lo mantiene físicamente en forma y capaz.

Sin actividad regular, su cuerpo pierde lentamente su fuerza, resistencia y capacidad para funcionar de forma correcta. El ejercicio incrementa su fuerza muscular, lo que a su vez aumenta su capacidad para realizar otras actividades físicas.

Puede ayudarlo a vivir más tiempo.

Las personas que están físicamente activas y tienen un peso saludable viven aproximadamente siete años más que las que no están activas y son obesas. ¡Y lo más importante es que esos años adicionales son generalmente más saludables! Mantenerse activo ayuda a retrasar o prevenir enfermedades crónicas y asociadas con el envejecimiento. Por lo tanto, los adultos activos mantienen su calidad de vida e independencia durante más tiempo a medida que envejecen

Contacto

1-866-942-7966
de lunes a viernes,
de 8:30 am a 5:00 pm
TTY: 1-800-662-1220

Valoramos su opinión

Complete una breve encuesta anónima en **mvplistens.com**.

Todas las respuestas son 100% confidenciales y ayudan a crear una mejor experiencia.

MVP Health Care ofrece un programa de manejo de la salud para los miembros que viven con enfermedad del corazón. Para obtener más información o ver si califica, llame al **1-866-942-7966**. El programa de MVP está basado en las pautas para la prevención del ataque cardíaco y la muerte en pacientes con enfermedad cardiovascular aterosclerótica de la American Heart Association (AHA) y el American College of Cardiology (Colegio Estadounidense de Cardiología).

La información de este boletín no constituye asesoramiento médico. Si tiene preguntas sobre su salud, hable con su médico.

Los planes de beneficios de salud son emitidos o administrados por MVP Health Plan, Inc.; MVP Health Insurance Company; MVP Select Care, Inc.; y MVP Health Services Corp., subsidiarios operativos de MVP Health Care, Inc. No todos los planes están disponibles en todos los estados y condados.



Estos son algunos beneficios adicionales que puede obtener con la actividad física regular:

- Lo ayuda a dejar de fumar y a evitar dicho hábito.
- Aumenta su nivel de energía para que pueda hacer más actividades.
- Lo ayuda a manejar el estrés y la tensión.
- Genera una actitud y perspectiva positivas.
- Lo ayuda a dormir más rápido y más profundamente.
- Mejora la imagen y confianza que tiene de usted mismo.
- Ofrece opciones divertidas de pasar tiempo con familiares, amigos y mascotas.
- Lo ayuda a pasar más tiempo al aire libre o en su comunidad.

La American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón) recomienda hacer al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada cada semana.

Puede lograrlo con solo 30 minutos al día, 5 días a la semana. Y cada minuto de actividad moderada a intensa cuenta para su objetivo.

¡Asegúrese de hablar con su médico sobre el nivel de actividad física adecuado para usted!

Siete formas fáciles de aumentar su nivel de actividad

¿Siente que no encuentra tiempo para hacer ejercicio? Tenemos buenas noticias: No tiene que hacerlo todo de una vez. De hecho, es mejor extender su actividad durante toda la semana. Puede obtener beneficios para su salud incluso si la divide en unos pocos períodos de ejercicio al día.

1. **Tome la correa y saque a pasear a su perro.** ¡Su cuerpo y su mascota se lo agradecerán!
2. **Lleve a su(s) hijo(s) (o cónyuge) a caminar.** Es una excelente forma de pasar un buen rato sin tecnología de por medio. Diviértase y explore nuevos vecindarios o haga de su caminata una búsqueda del tesoro.
3. **Visite el centro comercial.** Puede dar un paseo rápido por el centro comercial si el clima afuera no es el ideal. Vea escaparates, mire a la gente pasar y manténgase activo en un ambiente con clima controlado.
4. **Camine y hable.** Aunque esté pegado a su teléfono celular para recibir llamadas del trabajo, no tiene que estar pegado a su silla. Acostúmbrese a caminar y hablar. Algunos lugares de trabajo tienen senderos para caminar para que sea aún más fácil quemar calorías mientras gana dinero.
5. **Sintonice su actividad física.** Vuelva a entrenar su cuerpo sedentario. Camine o trote en el lugar, haga yoga o levante pesas, o camine en la cinta de correr en el gimnasio mientras mira sus programas de televisión predilectos.
6. **Deje su automóvil por un momento.** Ahórrese el estrés del estacionamiento y dedique un poco más de tiempo activo al estacionarse más lejos (o incluso al dejar el automóvil en casa) y caminar o ir en bicicleta a su destino.
7. **Use las escaleras.** El ascensor puede subir, pero no incrementa su frecuencia cardíaca. Suba las escaleras cuando pueda, aunque solo sea por un piso o dos. Y no use la escalera mecánica, súbala a pie. ¡Esos también cuentan como pasos activos!

Cuando comience a buscar estas formas, encontrará muchas oportunidades para estar más activo todos los días y dar algunos pasos más en sus actividades cotidianas. Recuerde: cada paso cuenta.

Fuente: American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón)



¿Qué significan esas cifras en la presión arterial?

La única forma de saber si tiene presión arterial alta (High Blood Pressure, HTA, o hipertensión) es medir su presión arterial. Comprender sus resultados es clave para controlar la presión arterial alta. Consulte el cuadro a continuación



Categorías de Presión Arterial

Categoría de la presión arterial	SYSTÓLICA mm Hg (numero de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (numero de arriba)
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Elevada	120–129	y	Menos de 80
Presión Arterial Alta (Hipertensión) Nivel 1	130–139	o	80–89
High Blood Pressure (Hipertensión) Nivel 2	140 o Más alta	o	90 o Más alta
Crisis De Hipertensión (Consulte a su medico de inmediato)	Más alta de 180	y/o	Más alta de 120

©American Heart Association

heart.org/bplevels



Tome el control de su salud a través de Internet.

La base de conocimientos Healthwise® de MVP es un recurso integral para conocer la información para la salud más reciente. Visite mvphealthcare.com y seleccione *Members* (Afiliados); luego, seleccione *Health & Wellness* (Salud y Bienestar).



¿Tiene pendientes exámenes médicos importantes?

Los exámenes habituales son importantes para ayudar a mantener su salud general. Para conocer los exámenes adecuados según su edad y sexo, visite mvphealthcare.com/PreventiveCare y hable con su médico.

LivingWell



PRSR STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

¿Se vacunó contra la gripe?

Visite a su médico o acérquese a su farmacia para protegerse y proteger a quienes lo rodean.



Consejos rápidos para su próxima cita

Los pacientes que tienen buena relación con sus médicos se sienten más satisfechos con su atención y obtienen mejores resultados. Estos son algunos consejos para ayudarlos a usted y a su médico a tener una buena relación para mejorar su atención médica:

- Anote sus preguntas antes de su visita. Mencione las más importantes primero para asegurarse de obtener respuestas.
- Lleve a mano un “historial médico” y manténgalo actualizado.
- Siempre lleve cualquier medicamento que esté tomando, incluidos los de venta libre, o una lista de estos (incluya cuándo y con qué frecuencia los toma) y las dosis.
- Es posible que desee llevar a alguien con usted para que lo ayude a hacer preguntas y recordar las respuestas.
- Obtenga más información y formularios para imprimir en mvphealthcare.com.

*Fuente: Agencia para la Investigación y Calidad de la Salud
(Agency for Healthcare Research and Quality, AHRQ)*