

Cuidado de sí misma

Salud y bienestar de las mujeres

Lo más probable es que su familia cuente con usted para tomar decisiones sobre su salud. Pero, ¿se ha detenido a pensar si también cuida de usted misma? Estamos aquí para ayudarla a centrarse en su salud y bienestar total para que pueda dar lo mejor a los demás, y a usted.

Exámenes de detección preventivos, comer bien y mantenerse activa son algunos de los primeros pasos que puede dar para llevar una vida saludable. Pero es mucho más que eso. También consiste en una buena salud emocional y en tener un sentido y un propósito en la vida. También es importante mantener relaciones sólidas y tener seguridad financiera. Recuerde siempre tomarse un momento para hacerse un control usted.

Aetna.com

45.03.442.2 (12/19)

aetna™

Una vida saludable comienza aquí

Hay varias maneras de lograr salud y bienestar. Y un enfoque total es fundamental para vivir mejor. Considere lo siguiente para concentrarse.



Busque un sentido y un propósito

Piense qué es lo importante para usted, ya sea en su carrera o en su vida personal. Tómese tiempo para aprender habilidades nuevas o perseguir un interés que disfrute. Su lugar de trabajo o biblioteca local pueden ser excelentes lugares para participar en actividades o grupos nuevos.



Desarrolle un sistema de apoyo sólido

Las personas con una red sólida de familiares y amigos controlan mejor el estrés. Hágase un tiempo para estar con los amigos y familiares que son importantes para usted y la alegran. En el trabajo, conéctese con sus compañeros en el almuerzo o en el café.



Controle su nivel de estrés

A veces, la vida diaria puede generarle estrés. Puede ser un trabajo nuevo, formar una familia, preocuparse por los demás o controlar una afección propia. Busque la manera de disminuir el estrés. Sepa que está bien hablar con alguien y buscar apoyo. Si le cuesta, comuníquese con su médico o un consejero.



Mantenga en orden sus finanzas

Planifique su futuro. Invierta cada mes en un plan de ahorros para la jubilación. Contribuir incluso un pequeño porcentaje puede sumar con el tiempo. Además, trabaje para saldar sus deudas y ahorrar dinero para gastos no previstos.



Concéntrese en su salud física

Salud cardíaca: Controle su presión sanguínea en su próxima visita al médico. Mantenga un peso saludable y limite la ingesta de alcohol. Y si fuma, deje de hacerlo.

Exámenes de detección preventivos: Hable con el médico sobre cómo programar exámenes preventivos de cáncer de seno, cervical y colorrectal.

Embarazo: Si está embarazada o planea estarlo, querrá el mejor comienzo para usted y su bebé. Esto significa consultar a un médico regularmente en busca de cuidado prenatal y cuidarse a usted misma.

Haga de su cuidado una prioridad. Comience hoy mismo.

Para obtener más información, inicie sesión en **Aetna.com** y busque en "Stay Healthy" (Manténgase saludable). Allí encontrará consejos de salud, capacitación en línea, información sobre los problemas de salud de las mujeres y más.

"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"). Esta información no pretende reemplazar el asesoramiento de un médico. Si tiene necesidades específicas del cuidado de la salud o quiere información médica más completa, consulte a su médico u otro proveedor del cuidado de la salud. Para obtener más información sobre los planes de Aetna, visite **Aetna.com.**

Aetna.com

© 2019 Aetna Inc.
45.03.442.2 (12/19)