

Encuentre Su Punto Saludable

Su camino hacia el bienestar

Vivir bien significa mucho más que tener presión sanguínea baja, un régimen de entrenamiento estricto o una dieta baja en carbohidratos. El bienestar se compone de todos los factores que le permiten estar lo mejor posible, y todos están relacionados. Por ejemplo, piense en la última vez que se sintió estresado. ¿Cómo lo afectó en el aspecto físico o qué impacto tuvo en sus relaciones? Se necesita un enfoque integral de la salud para lograr el bienestar.

Las seis dimensiones[1] del bienestar

Intente centrarse en estas áreas para encontrar su punto saludable.

1. **Salud física:** Cuidar del cuerpo y poder realizar las tareas importantes de la vida, en la actualidad y en el futuro.
2. **Salud emocional:** Estar conforme con su vida, gozar de buena salud mental y tener la capacidad de lidiar con emociones difíciles.
3. **Seguridad financiera:** Sentirse tranquilo acerca de sus finanzas actuales y futuras sin preocuparse demasiado por llegar a fin de mes.
4. **Conexiones sociales:** Tener relaciones cercanas, significativas y que brinden apoyo, y sentirse parte de una comunidad.
5. **Fortaleza de carácter:** Tener pensamientos coherentes y actuar de manera tal que se contribuya al bien personal y al bien de otros.
6. **Propósito:** Tener un sentido en la vida y luchar por conseguir lo que es más importante para usted.

Bienestar en acción

Si usted goza de buena salud o tiene enfermedades existentes, centrarse en todas las áreas del bienestar puede ayudarlo en su camino hacia una mejor salud. Estas son algunas medidas que puede tomar para comenzar.



Salud física

- Esté activo todos los días. Camine, ande en bicicleta, nade, baile o haga lo que lo hace feliz; todo sirve.
- Elija alimentos más saludables, por ejemplo, granos integrales, frutas, vegetales y productos lácteos con poca grasa.



Conexiones sociales

- Rodéese de buenos amigos.
- Únase a un club para conocer a otras personas que compartan sus intereses.



Salud emocional

- Respire profundamente para ayudar a controlar el estrés.
- Intente centrarse en las cosas positivas.



Fortaleza de carácter

- Encuentre maneras de continuar desarrollando sus habilidades y aumentando su conocimiento.
- Trabaje como voluntario o mentor, o participe en actividades comunitarias.



Seguridad financiera

- Planifique para su futuro: considere contratar a un planificador profesional certificado que lo ayude.
- Reduzca sus deudas y respete un presupuesto mensual.



Propósito

- Practique ser agradecido todos los días.
- Determine qué es importante para usted y abóquese a ello, ya sea en su vida personal o en su carrera.

Comience hoy mismo para tener salud y bienestar. Para obtener más información, regístrese o inicie sesión en **Aetna.com** y busque en "Stay Healthy" (Manténgase saludable).

[1] Los factores determinantes del bienestar son propiedad exclusiva de Aetna y fueron desarrollados como parte de una investigación plurianual en colaboración con el cuerpo docente de la Harvard T.H. Chan School of Public Health.

"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 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, consulte en **www.aetna.com**.

Aetna.com

©2019 Aetna Inc.
45.03.913.2 (12/19)