

Tome la mejor **decisión**



Las decisiones que tome en su vida diaria, pueden mantenerle más saludable

Todos queremos gozar de buena salud. Nuestra calidad de vida depende de ello. Pero decidir cómo abordar el asunto y lograr un estilo de vida saludable, puede ser un reto. Lea el periódico, vea la televisión, escuche la radio o visite una librería y se verá bombardeado con información referente a cómo mantenerse saludable.

Pero realmente lo único que se necesita es sentido común y tomar decisiones simples con respecto a sus hábitos de estilo de vida. Si comprende y sigue los principios de una vida saludable, se sentirá mejor, se verá mejor e incluso podrá aumentar su longevidad.

Manténgase lo más saludable posible

Desprenda esta tarjeta y llévela con usted, le servirá como referencia para consultar herramientas e información para un estilo de vida saludable.

Elegir inteligentemente puede tener un impacto muy positivo en su salud y en su bienestar.



Consejos para un estilo de vida saludable

Las decisiones que usted toma cada día pueden afectar su salud, ahora y en el futuro. Siga estos consejos para gozar de una salud óptima:

- Coma bien
- No fume
- Haga ejercicio con regularidad
- Sométase a estudios médicos regulares
- Mantenga sus vacunas al día



**BlueCross BlueShield
of Illinois**



Vida saludable

*Decisiones
diarias que usted
puede hacer:*



Obtenga más ayuda, consejos y datos sobre su estilo de vida saludable visitando Blue Access® for Members en www.bcbsil.com

Cúidese bien

Tome decisiones saludables que incluyan una alimentación variada, y agréguele sabor a su vida con hierbas y especias. Controle las porciones y esté muy pendiente de la “distorsión de porciones” en los restaurantes y alimentos preparados en casa. Haga una lista y lea las etiquetas para ayudarse a planificar con antelación y estar pendiente de las opciones saludables en el ámbito alimenticio.

Sin excusas ni pretextos

Si usted fuma, déjelo con la ayuda y el apoyo de programas para dejar de fumar, de sus familiares, amigos y compañeros de trabajo y medicamentos disponibles a través de su médico. Busque la manera más adecuada para usted y mantenga una actitud positiva y determinada.

Póngase en movimiento

No necesita levantar pesas o correr un maratón para mantenerse en forma. Nadar, trabajar en el jardín, bailar, andar en bicicleta, ir de excursión, saltar la cuerda y remar son excelentes maneras para ponerse en forma. Caminar también puede ser un ejercicio muy eficaz. Intente caminar a la hora del almuerzo o después de cenar o en las zonas que rodea el campo de juego durante las prácticas deportivas de su hijo. Haga por lo menos 30 minutos de ejercicio al día, cinco o más veces a la semana.*

Haga cita con su médico

Cada año para su cumpleaños, visite a su médico y hágase un control médico general. Pregúntele a su médico cómo conservar o lograr un peso saludable, averigüe cada cuánto necesita hacerse estudios médicos de rutina y verifique que sus vacunas estén al día.

**Fuentes: American Cancer Society; American Diabetes Association; American Heart Association*



Recursos para una vida más saludable

¿Desea acceder a las herramientas y los recursos más actualizados y fiables para llevar una vida saludable? Sólo visite Blue Access® for Members en www.bcbsil.com y busque estos prácticos recursos disponibles:

- El Personal Health Manager para ayudarlo a tomar decisiones informadas sobre su salud y su bienestar
- Evaluación de riesgos médicos
- Programa de recompensas Blue PointsSM
- Mensajes recordatorios para exámenes médicos

Una División de Health Care Service Corporation, una Compañía Mutua de Reserva Legal, un Concesionario Independiente de Blue Cross and Blue Shield Association



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

Una División de Health Care Service Corporation, una Compañía Mutua de Reserva Legal, un Concesionario Independiente de Blue Cross and Blue Shield Association