



Músculos sanos para una vida más sana

Los músculos nos ayudan a movernos.

Pueden con todo, desde movimientos grandes, como levantar muebles, hasta movimientos pequeños, como poner los ojos en blanco.

Mantener los músculos sanos, fuertes y activos tiene muchos beneficios.

Estos incluyen lo siguiente:

- Tener huesos más fuertes y una mayor protección para las articulaciones.
- Tener una mejor postura y equilibrio para protegernos de las caídas.
- Tener más energía y menos estrés.
- Reducir el azúcar en sangre.
- Disminuir la cantidad de dolores corporales.

Hay muchas formas de fortalecer los músculos. Puede hacer muchas de ellas sin gastar dinero. No se necesitan equipos para los ejercicios básicos, como las flexiones de brazos y las elevaciones de piernas. Además, siempre puede agregar esfuerzo adicional en las tareas del hogar, como limpiar o trabajar en el jardín.



¿Ya lo sabía?

El cuerpo
tiene más de
600 músculos.

5 consejos para desarrollar la fuerza



Asegúrese de calentar.

Esto ayuda al corazón y los vasos sanguíneos a prepararse para la actividad física. Además, puede mejorar el flujo sanguíneo en los músculos.



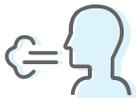
Intente moverse despacio, usando un rango completo de movimiento.

Usar un rango completo de movimiento ayuda a asegurarse de estar trabajando los músculos correctos. Mover el cuerpo en los ángulos correctos también puede ayudar a prevenir lesiones.



Tenga cuidado.

Si está usando equipos de entrenamiento con peso, asegúrese de saber cómo usarlos correctamente. Esto puede ayudarlo a mantenerse seguro y prevenir lesiones.



Observe su respiración.

Si está usando peso, no contenga la respiración. En cambio, exhale mientras levanta el peso e inhale mientras lo baja.



Alterne la rutina.

Puede enfocarse en un área específica del cuerpo, como las piernas, un día y hacer algo diferente el día siguiente.



Procure consultar con su proveedor de atención médica antes de empezar cualquier programa de ejercicios. Esto es puntualmente importante si tiene presión arterial alta, enfermedades cardíacas o problemas articulares.

Aetna® es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna).

Este material es solo para brindar información. No se cubren todos los servicios de salud. Consulte los documentos del plan para obtener una descripción completa de los beneficios, las exclusiones, las limitaciones y las condiciones de cobertura. Las características y la disponibilidad del plan pueden variar según el lugar y están sujetas a cambios. Los beneficios de salud y los planes de seguro de salud tienen exclusiones y limitaciones. Los programas de información de salud brindan información de salud general y no sustituyen el diagnóstico ni el tratamiento de un médico u otro profesional de salud. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción; sin embargo, está sujeta a cambios. Visite [Aetna.com](https://www.aetna.com) para obtener más información sobre los planes de Aetna®.