

AETNA BETTER HEALTH®

Being active and eating right is important to staying healthy

Being active and eating well helps you feel good. It also can help control your blood pressure, blood sugar and cholesterol.

Stay active

Physical activity is anything that gets your body moving. It doesn't have to be hard and you don't have to do it alone. The key to staying active is doing things that you enjoy and changing your exercise routines to keep from getting bored. Ask your primary care provider (PCP) what exercises are right for you.

Keep your plan simple. Start slowly and work up to the following:

- **For your heart:** 30 minutes of moderate activity, at least five days a week. Do exercises that will temporarily increase your breathing and heart rate. Try walking, biking, swimming, dancing.
- **For your muscles:** 30 minutes of exercises at least two days a week. Try lifting weights, exercise bands, even yard work.

If you are feeling dizzy or feel weakness, stop immediately and call your PCP.

Eat right

Making a well-balanced diet part of your everyday life isn't easy. Below is information about the basic food groups:

- Grains – whole grains are the best choice.
- Fruits – eat a variety of fruits. Choose whole fruit rather than juice.
- Vegetables – eat more dark green vegetables.
- Choose fat-free or low-fat milk and milk products.
- Lean meats, poultry, and fish – bake, broil or grill your meat. Avoid fried foods.
- Nuts, seeds, beans and peas are good sources of protein.
- Make fruits and vegetables half of your plate.

Eat less salt and sugar. Follow these tips:

- Avoid processed foods like lunchmeat or canned soup.
- Drink water instead of sugary drinks.

Eating right is not just about what you eat. It's also about how much you eat. Stay clear of oversized portions, especially when eating out. Take part of your meal home to eat later.

Know your numbers

Staying active and eating right helps to keep your blood sugar, blood pressure and cholesterol under control.

Ask your PCP:

- What your numbers are
- When you should have them checked
- What your goal should be for each number

Knowing your numbers helps you and your PCP know your risks. It will also help you track the progress you're making toward a healthier you.

Partner with your PCP

Your PCP can help you keep on track to staying healthy.

- Talk to your PCP about the exercise and the diet plan you are following.
- Make a list of questions and concerns before you go to see your PCP. Start with these three questions :
 - What is my problem?
 - What do I need to do?
 - Why is this important to me?

Keep asking questions until you understand the answers.



AETNA BETTER HEALTH®

Estar activo y alimentarse bien es importante para mantenerse saludable

Estar activo y alimentarse bien lo ayuda a sentirse bien. Además, lo puede ayudar a controlar la presión sanguínea, el nivel de azúcar en sangre y el colesterol.

Manténgase activo

La actividad física es cualquier actividad que ponga a su cuerpo en movimiento. No hace falta que sea muy intensa ni que la realice solo. La clave para mantenerse activo es hacer actividades que disfrute y cambiar su rutina de ejercicios para no aburrirse. Pregúntele a su proveedor de cuidado primario (PCP) qué tipo de ejercicio es adecuado para usted.

Mantenga un plan simple. Comience de a poco hasta lograr lo siguiente:

- **Para su corazón:** 30 minutos de actividad moderada, por lo menos cinco días a la semana. Realice ejercicios que aumenten temporalmente su frecuencia cardíaca y ritmo respiratorio. Trate de caminar, andar en bicicleta, nadar o bailar.
- **Para sus músculos:** 30 minutos de ejercicio por lo menos dos días a la semana. Intente levantar pesas, ejercitar con bandas, incluso realizar tareas de jardinería.

Si se siente mareado o débil, deténgase inmediatamente y llame a su PCP.

Aliméntese bien

No es fácil mantener una dieta balanceada en su vida cotidiana. A continuación se brinda información sobre los grupos de alimentos básicos:

- **Granos:** Los granos integrales son la mejor opción.
- **Frutas:** Coma frutas variadas. Elija frutas enteras en vez de jugos.
- **Vegetales:** Consuma más cantidad de vegetales de color verde oscuro.
- Elija leche y productos lácteos descremados o bajos en grasas.
- Carnes bajas en grasas, aves de corral y pescado asados al horno o a la parrilla. Evite los alimentos fritos.
- Los frutos secos, las semillas, las legumbres y los chícaros son buenas fuentes de proteínas.
- Cubra la mitad de su plato con frutas y vegetales.

Consuma menos sal y azúcar. Siga los siguientes consejos:

- Evite los alimentos procesados, como fiambres y sopas enlatadas.
- Beba agua en vez de bebidas con azúcar.

Alimentarse bien no se trata únicamente del tipo de alimentos que consume, sino también de la cantidad que consume. Evite las porciones demasiado grandes, especialmente cuando salga a comer afuera. Lleve parte de la comida a su casa para comerla más tarde.

Conozca sus valores

Estar activo y alimentarse bien lo ayuda a controlar el nivel de azúcar en sangre, la presión sanguínea y el colesterol.

Consulte a su PCP sobre lo siguiente:

- cuáles son sus valores
- cuándo debe controlarlos
- qué valores debe establecerse como objetivo

Conocer sus valores lo ayuda a usted y a su PCP a saber cuáles son sus riesgos. También lo ayudará a evaluar su progreso hacia una vida más saludable.

Trabaje junto a su PCP

Su PCP puede ayudarlo a llevar una vida saludable.

- Hable con su PCP sobre el plan de ejercicios y alimentación que lleva.
- Haga una lista de preguntas e inquietudes antes de visitar a su PCP. Comience con las siguientes tres preguntas:
 - ¿Cuál es mi problema?
 - ¿Qué debo hacer?
 - ¿Por qué es importante para mí?

Siga preguntando hasta que comprenda las respuestas.

www.aetnabetterhealth.com

Esta es información general de salud y no debe reemplazar la atención que le brinda su proveedor. Pregúntele siempre a su proveedor acerca de las necesidades de atención médica que usted tenga.

