

a tu salud le ponemos
CORAZÓN

El programa **A Tu Salud le Ponemos Corazón**, pretende que nuestros afiliados se conviertan en parte activa en el cuidado de la salud, aplicando hábitos de vida adecuados para mejorar o conservar su estado de salud.

Realizar actividad física es de vital importancia para obtener una buena calidad de vida, por esta razón es necesario realizar ejercicio con regularidad.

Dejar el sedentarismo también reduce los niveles de estrés y nos permite tener una actitud mental positiva. Es importante hacer del ejercicio un hábito más de nuestra vida cotidiana.

Lo mejor de lo que hacemos es para quien lo hacemos.

VIGILADO Supersalud
Unidad de Gestión de la Salud
 Unidad de Gestión de la Salud
 Unidad de Gestión de la Salud

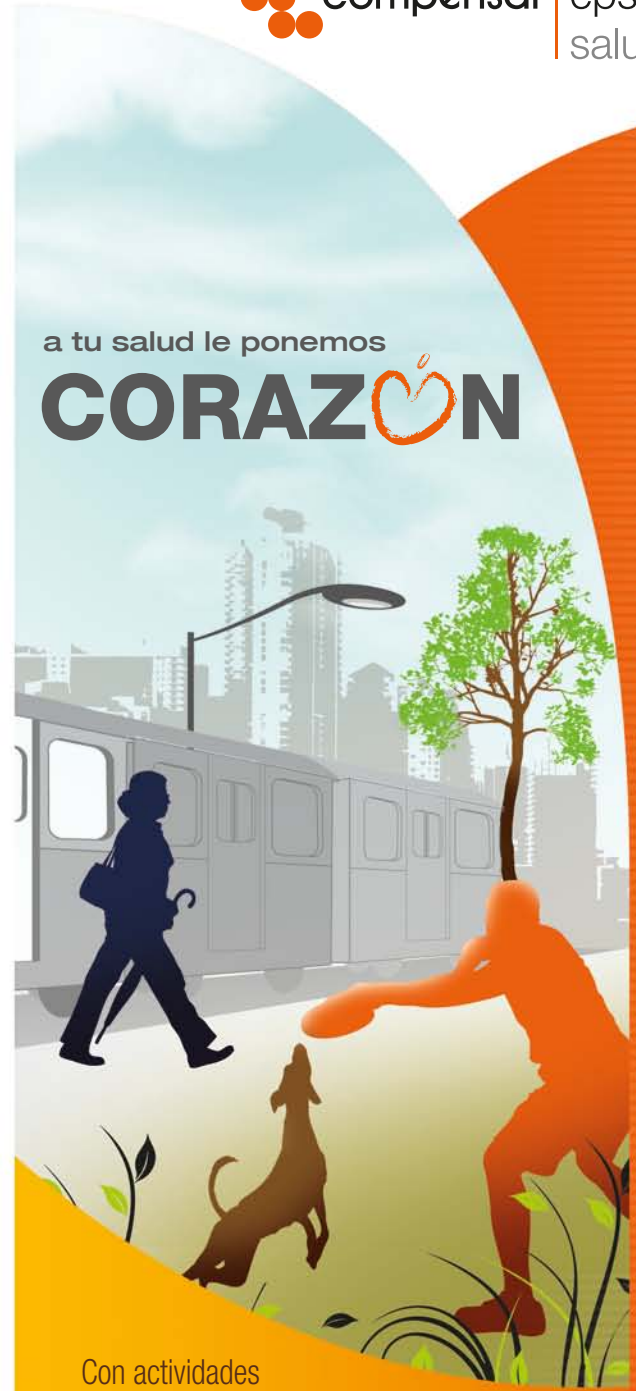
PLAN COMPLEMENTARIO DE SALUD
 PLAN COMPLEMENTARIO DE SALUD
 PLAN COMPLEMENTARIO DE SALUD



Central Telefónica: 4441234
www.compensar.com



VIGILADO
SUPERINTENDENCIA DEL FAMILIAR
 Caja de Compensación Familiar COMPENSAR Comunicaciones



a tu salud le ponemos
CORAZÓN

Con actividades
cotidianas dejamos el sedentarismo

Tips de actividad física **Con actividades cotidianas dejamos el sedentarismo**

✓ **Aprovecha todas las posibilidades que se te ocurran para ejercitarte:**

- Camina para ir a comprar o a pasear al centro comercial.
- Usa las escaleras en lugar de utilizar el ascensor.
- Bájate del transporte una parada antes y llega a tu destino caminando.

✓ **Aumenta poco a poco tu actividad física hasta alcanzar mínimo 30 minutos cinco días a la semana:**

- Realiza actividades y juega con tus hijos.

- Nada de vez en cuando.
- Sal a pasear en bicicleta.
- Baila con más frecuencia.
- Corre alrededor de un parque.
- Camina rápido cada vez que puedas.

✓ **En el hogar también puedes hacer ejercicio:**

- Realiza la limpieza o reparaciones vigorosamente.
- Saca a tu perro a tomar un paseo más largo.
- Haz ejercicio mientras ves televisión.

✓ **En tu lugar de trabajo:**

- Realiza pausas activas por lo menos dos veces al día.
- Camina después del almuerzo.

✓ **Intensifica tu actividad física especialmente si tienes sobrepeso u obesidad:**

- Juega fútbol, baloncesto, voleibol.
- Practica natación.
- Camina regularmente.
- Ve en bicicleta a tu trabajo en lugar de utilizar el carro.



Nunca es tarde para realizar actividad física, encuentra una que sea divertida, diseña tu rutina aumentándola gradualmente y en buena compañía.