

## Darse Un Chapuzón

El ejercicio aeróbico puede fortalecer el corazón, mejorar el flujo sanguíneo y reducir el riesgo de padecer varios problemas de salud. Caminar y correr son formas comunes de ejercicio aeróbico, pero hay otro tipo que es igual de bueno y menos agresivo para las articulaciones: nadar.

Nadar es un entrenamiento de todo el cuerpo que involucra los principales grupos musculares y el sistema cardiovascular. Es una buena opción para personas con artritis, ciertas discapacidades, lesiones u otras condiciones que descarten ejercicios de alto impacto como correr. También, es una excelente forma de actividad física para los adultos mayores que pueden estar lidiando con dolor articular, así como para las personas embarazadas.

Si está buscando una piscina, probablemente haya algunas opciones locales. Muchas Asociaciones Cristianas de Jóvenes (YMCA) tienen piscinas con horarios establecidos para practicar natación, al igual que algunas piscinas comunitarias y otros gimnasios. Algunos empleadores se asocian con los gimnasios locales para ofrecer membresías con descuentos y las [Cuentas de gastos de estilo de vida](#) también pueden cubrir esas tarifas. Como siempre, se recomienda consultar con su médico antes de comenzar un nuevo tipo de ejercicio.



## ASPECTOS DESTACADOS DE LOS BENEFICIOS

### Programas De Bienestar

Los beneficios médicos patrocinados por el empleador se proporcionan para ayudarlo a mantenerse saludable. Sin embargo, algunos empleadores van un paso más allá al implementar programas de bienestar. Los programas de bienestar proporcionan varias herramientas e incentivos para que usted controle su salud general. Estos incentivos a menudo consisten en descuentos en las primas médicas (o incluso un recargo), seguimientos de la actividad física o membresías en gimnasios. Si su cónyuge está en su seguro, también puede ser elegible.

A menudo, estos programas requerirán un examen biométrico anual que controle ciertos factores de salud estándar, como la presión sanguínea, los niveles de colesterol, el peso, la altura y los niveles de glucosa. Estos pueden revelar problemas de salud que puede tratar con su médico.

Por lo general, puede realizar estos exámenes biométricos en el consultorio del médico, aunque algunos empleadores también ofrecerán la oportunidad de realizarlos en el lugar de trabajo.

Muchos programas de bienestar también incluyen módulos de educación sobre salud y recursos de bienestar financiero y mental. Consulte la información de beneficios para ver si su empleador tiene un programa de bienestar y cuáles son sus beneficios.



[LDLIFESTYLEBENEFITS.COM](http://LDLIFESTYLEBENEFITS.COM)

**DOS ARTÍCULOS EXTRA: Más Que Roncar and Potenciadores De Humor Simples**

© 2023 Lockton, Inc. Todos los derechos reservados.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: La información contenida en este documento está destinado a servir como una guía general. Por favor, consulte a su médico, compañía de seguros y / o asesor de impuestos para obtener información específica a sus necesidades individuales.