

MANTÉNGASE ACTIVO PARA AYUDAR A MANTENER UNA PRESIÓN ARTERIAL SALUDABLE

Haga el ejercicio que necesita con SilverSneakers®, un beneficio incluido en varios planes Medicare Advantage y planes seleccionados del Seguro Suplementario de Medicare.

Mantener la presión arterial en un rango saludable ayuda a reducir su riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y derrames cerebrales¹. Es importante seguir una dieta saludable, mantener un peso saludable, limitar el consumo de alcohol, no fumar y hacer suficiente actividad física². Como el programa principal de acondicionamiento físico para personas mayores, SilverSneakers puede ayudarle.

Ejemplos de rutinas de ejercicios semanales recomendadas² son:

- actividades de intensidad moderada, como caminatas a paso ligero y clases de ejercicio físico durante un total de 2 horas y media como mínimo, divididas en 3 a 5 días;
- actividades de fortalecimiento muscular, como levantamiento de pesas y yoga, dos veces a la semana.

SilverSneakers puede darle el poder de tomar el control de su salud. Si su plan de salud incluye este beneficio, usted tiene acceso a:

- miles de establecimientos participantes en todo el país, incluidos los equipos y servicios básicos³;
- clases para todos los niveles de acondicionamiento físico⁴ con instructores capacitados en acondicionamiento físico para personas mayores;
- talleres y clases virtuales en SilverSneakers LIVE durante la semana;
- videos de entrenamiento a demanda disponibles 24/7 de SilverSneakers, incluidos consejos de salud y nutrición;
- la aplicación SilverSneakers GO con planes de ejercicio físico de estabilidad y más.

Descubra si tiene SilverSneakers.
[SilverSneakers.com/Check](https://www.silversneakers.com/Check)



SilverSneakers puede ayudarle a mantener una presión arterial saludable.
Descubra si tiene SilverSneakers.

[SilverSneakers.com/Check](https://www.silversneakers.com/Check)

1-888-423-4632 (TTY: **711**) De lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del Este.

A los 65 años, empecé a asistir a [my location] para comenzar una rutina. Ahora hago ejercicio tres veces a la semana, trabajando los grupos musculares principales y haciendo cardio. Mi motivación para continuar son mis resultados⁵.

– W.T., miembro de SilverSneakers

Consulte siempre a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

1. [cdc.gov/bloodpressure/healthy_living.htm](https://www.cdc.gov/bloodpressure/healthy_living.htm)
2. [cdc.gov/physicalactivity/basics/older_adults/index.htm](https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older_adults/index.htm)
3. Los establecimientos participantes (participating locations, PL) no son propiedad ni están a cargo de Tivity Health, Inc. o sus afiliadas. El uso de las instalaciones y los equipos y servicios de los PL está sujeto a los términos y condiciones de membresía básica de los PL. Las instalaciones y los equipos y servicios pueden variar según el PL.
4. La membresía incluye clases grupales de acondicionamiento físico dictadas por un instructor de SilverSneakers. Algunos establecimientos ofrecen clases adicionales a los miembros. Las clases pueden variar según el establecimiento.
5. Los resultados pueden variar. No todos los participantes obtendrán estos resultados o beneficios.