



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 el riesgo de desarrollar problemas de salud graves.¹ Es importante seguir una dieta sana, mantener un peso saludable, limitar el consumo de alcohol, no fumar y hacer suficiente actividad física.² Como programa líder de acondicionamiento físico para personas mayores, SilverSneakers puede ayudarle.

Este sería un ejemplo de rutina de ejercicios semanal recomendada:²

- 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



Además de poder informarle usted mismo la presión arterial a su médico, SilverSneakers puede darle el poder de tomar el control de su salud. Si su plan de salud incluye este beneficio, usted tiene acceso a:

- Una red nacional de gimnasios y establecimientos comunitarios participantes³, sin costo adicional - inscríbase en todos los que quiera
- Actividades y clases grupales⁴ ofrecidas fuera del gimnasio
- Clases y talleres en línea SilverSneakers LIVE dictados por instructores especialmente capacitados, los 7 días de la semana, mañana, tarde y noche
- SilverSneakers On-Demand, más de 200 videos de ejercicio físico en línea disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Aplicación móvil SilverSneakers GO con planes de ejercicio físico adaptables y más
- Acceso a Burnalong® con una comunidad virtual de apoyo y miles de clases para todos los intereses y habilidades

Descubra si tiene SilverSneakers en [SilverSneakers.com/StartHere](https://www.silversneakers.com/starthere)



“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 resultados.”⁵

– W.T., miembro de SilverSneakers



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

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



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

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

1. <https://www.cdc.gov/high-blood-pressure/about/>
2. <https://www.cdc.gov/high-blood-pressure/prevention/>
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. La inclusión de determinados PL no está garantizada y la participación de los PL puede variar según el plan de salud.
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.

Burnalong es una marca registrada de Burnalong, Inc. SilverSneakers es una marca registrada de Tivity Health, Inc. El logotipo del calzado con estilo simplificado de SilverSneakers es una marca registrada de Tivity Health, Inc. © 2025 Tivity Health, Inc. Todos los derechos reservados.
SSFP9448_SPA_0425