



Al cuidar tu salud CUIDAS TU BOLSILLO



Llevar un ritmo de vida acelerado, comer en la calle, no hacer ejercicio a diario, son factores que influyen directamente en la salud y en tu bolsillo, pues una enfermedad grave, además de afectar tu salud, en caso de no estar preparado para afrontarla, desestabilizará también tus finanzas.

A continuación, te damos algunas medidas preventivas que puedes implementar en tu día a día para prevenir enfermedades y cuidar de tus finanzas.

Cuida tu alimentación

Prepara tu comida. Comer a diario en la calle representa un riesgo para tu salud y bolsillo, pues la comida rápida contiene mayor cantidad de grasa y azúcares, además de que es costosa. Realiza un menú para toda la semana y haz una lista de todos los ingredientes que vas a necesitar antes de ir de compras, así no comprarás alimentos de más. Elige alimentos frescos y de temporada.

Toma agua. Lleva siempre contigo un termo o botella con agua, la cual puedes rellenar en casa. Lo anterior, además de ser saludable, evitará que gastes en refrescos o agua embotellada.

Controla las botanas. Comer frituras o dulces entre comidas representa una fuga de dinero. Una opción saludable y mucho más barata es preparar refrigerios con verduras y frutas de temporada o barras de cereal.

Revisiones médicas periódicas

Si eres de los que necesita una emergencia para acudir al médico o al dentista, cometes un error. Hacerte revisiones de forma periódica te ayudará a controlar tu salud y prevenir enfermedades graves que pueden impactar seriamente tu salud y bolsillo.

Realiza ejercicio a diario

Evita gastar en membresías de gimnasios y clubes, trata de utilizar los espacios que hay en tu ciudad -como los parques- para caminar, correr o practicar algún deporte.

Contrata un seguro

Invertir tu dinero en un seguro que te ayude a cuidar la salud y a solventar cualquier gasto derivado de alguna enfermedad o emergencia médica. Ésta es una buena opción para mantener tus finanzas sanas.



Existen **seguros de salud** que buscan prevenir y restaurar la salud del asegurado; y **seguros de gastos médicos mayores** que buscan restaurar tu salud en caso de sufrir algún accidente o enfermedad que esté estipulado en la póliza. Para encontrar el seguro ideal, es importante que:

- ✓ Analices tus necesidades y las de tu familia.
- ✓ Compares opciones y evalúes las ventajas y desventajas de cada una.
- ✓ Leas la póliza y preguntes por el deducible, suma asegurada, coberturas y exclusiones.

