



Cuida ^{salud} ~~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 debilitar tu salud, desestabilizará tus finanzas si no estás preparado para afrontarla.

A continuación te damos algunas medidas preventivas que puedes implementar en tu día a día para contrarrestar los efectos de éstas.

Cuida tu alimentación 🍴

• Prepara tu comida.

Comer diario en la calle es un riesgo para tu salud y bolsillo, pues generalmente 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. Opta por alimentos frescos y de temporada. Elige un día para cocinar y congela en porciones tus alimentos y sácalos según los vayas a utilizar.

• Toma agua.

Lleva siempre contigo un termo o botella con agua, la cual puedes rellenar en casa, además de ser saludable evitarás gastar en refrescos o agua embotellada.

• Controla los Snacks.

Comer frituras o dulces entre comidas representa una fuga pequeña pero constante de dinero, una opción saludable y mucho más barata es comprar verduras y frutas de temporada, además de paquetes con barritas de cereales.

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.

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.

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 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.

Por ello 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.