HÁBITOS SALUDABLES PARA PREVENIR LA ARTRITIS

La artritis es común en los adultos mayores, pero afecta a personas de todas las edades y es la causa principal de discapacidad en los Estados Unidos. No siempre se puede prevenir la artritis, pero hay pasos saludables que puede tomar para reducir el riesgo de desarrollar articulaciones adoloridas.

Come sano. Ciertos pescados son ricos en ácidos grasos Omega-3. Los Omega-3 tienen varios beneficios para la salud y pueden reducir la inflamación en el cuerpo.

Cuida tu peso. El exceso de peso puede ejercer presión sobre las articulaciones. Con tiempo, la tensión adicional rompe el cartílago que amortigua estas articulaciones, lo que provoca dolor e inflamación.

Ejercicio. Mantenerse activo es una de las formas más óptimas para mantener sus articulaciones saludables. Tan solo 30 minutos diarios de actividad física fortalece los músculos alrededor de las articulaciones.

Evite o trate las lesiones de inmediato. Es mejor prevenir que lamentar. Para evitar lesiones, siempre use las herramientas de seguridad adecuado mientras practica deportes y aprenda las técnicas de ejercicio correctas. Si sufre una lesión, busque tratamiento de inmediato.

Protege tus articulaciones. La forma en que camina, levanta objetos o se sienta puede tener un impacto negativo en sus articulaciones. Cuando recoge objetos, levante con sus rodillas y caderas, no con su espalda. Lleve los artículos cerca de su cuerpo, de modo que no ponga demasiada tensión en sus muñecas. Si se sienta por largos períodos de tiempo, asegúrese de que su espalda, piernas y brazos estén bien apoyados.

La artritis puede ser hereditaria u ocurrir a medida que envejece. El diagnóstico temprano, el tratamiento inmediato y continuo pueden ayudar a mantener su calidad de vida mientras vive con artritis. Aprenda más sobre AgeWell New York. Contáctenos hoy para asistir a un seminario gratuito de Medicare en su comunidad al 844-544-8169, events@agewellnewyork.com o agewellnewyork.com/imagine.

Feel Well, Live Well with AgeWell NEW YORK HEALTH PLANS

Planes de medicamentos recetados Medicare Advantage

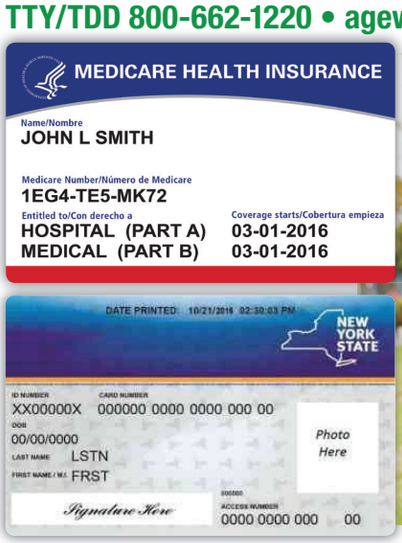
Planes con primas de $0 o de bajo costo

866-586-8044

TTY/TDD 800-662-1220 • agewellnewyork.com

Obtenga información sobre su cobertura de Medicare y Medicaid y conozca las mejores opciones de planes para usted.

Feel Well, Live Well with AgeWell NEW YORK HEALTH PLANS



AgeWell New York, LLC is a HMO plan with a Medicare and Medicaid contract. Enrollment in AgeWell New York, LLC depends on contract renewal. ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-586-8044 (TTY: 1-800-662-1220). ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1- 866-586-8044 (TTY: 1-800-662-1220). 注意: 如果您使用繁體中文您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-586-8044 (TTY: 1-800-662-1220)) Assistance services for other languages are also available free of charge at the number above. AgeWell New York complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of races, color, national origin, age, disability, or sex. AgeWell New York cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. AgeWell New York 遵守適用的聯邦民 權法律規定, 不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而歧視任何人。 H4922_Cultural4002_M Accepted 09042018