



Sepa lo básico sobre los huesos y articulaciones

Tanto las articulaciones como los huesos cumplen funciones importantes en el cuerpo.

Protegen órganos vitales, como el cerebro. También se reparan y se renuevan solos de forma natural, reemplazando los tejidos viejos del hueso con tejidos nuevos y saludables.

Las articulaciones actúan con los huesos para que los movimientos repetidos entre ellos sean suaves, seguros y eficientes. Pueden ayudar a cambiar el ángulo entre dos huesos, y nos permiten hacer movimientos circulares sin que los huesos se salgan de lugar.

Podemos tener todo tipo de problemas y afecciones en los huesos y las articulaciones. Algunos sanan bastante rápido, como los esguinces y las torceduras. Y otros pueden tener un impacto persistente, como la artritis y la osteoporosis. Pero hay cosas que podemos hacer para tratar de cuidarlos.

¹<https://www.verywellhealth.com/human-joints-explained-189254>



¿Ya lo sabía?

El cuerpo humano tiene **más articulaciones que huesos.**¹

6 consejos para tener huesos y articulaciones más sanos



Lleve una dieta saludable.

Incluya mucho calcio y vitamina D. La espinaca, la col rizada, el pescado y el jugo de naranja son solo algunas excelentes opciones.



Manténgase activo.

Los ejercicios de movimiento y con peso pueden ayudar a mantener fuertes los huesos y los músculos.



Intente evitar lesiones.

Las caídas nos pueden afectar, especialmente a medida que envejecemos. Puede resultarle útil, por ejemplo, hacer ejercicios de equilibrio, dormir lo suficiente y usar calzado adecuado.



Mantenga un peso saludable.

Tener bajo peso o sobrepeso puede ponerlo en riesgo de tener algunos problemas. Hable con su médico sobre cuál es el peso adecuado para usted.



Limite el consumo de alcohol y evite el tabaco.

Si bebe, controle la cantidad. Tome un vaso (si es mujer) o dos (si es hombre) por día.



Estírese.

Hacer ejercicios de estiramiento todos los días puede ayudarlo a ser más flexible y mantener el buen funcionamiento de las articulaciones.

Aetna® es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna).

Este material es solo para brindar información. No se cubren todos los servicios de salud. Consulte los documentos del plan para obtener una descripción completa de los beneficios, las exclusiones, las limitaciones y las condiciones de cobertura. Las características y la disponibilidad del plan pueden variar según el lugar y están sujetas a cambios. Los beneficios de salud y los planes de seguro de salud tienen exclusiones y limitaciones. Los programas de información de salud brindan información de salud general y no sustituyen el diagnóstico ni el tratamiento de un médico u otro profesional de salud. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción; sin embargo, está sujeta a cambios. Visite [Aetna.com](https://www.aetna.com) para obtener más información sobre los planes de Aetna®.

Visite [Aetna.com/individuals-families/member-rights-resources/rights/disclosure-information.html](https://www.aetna.com/individuals-families/member-rights-resources/rights/disclosure-information.html) para leer o imprimir las divulgaciones de información sobre su plan médico, dental o de la vista. Aquí también podrá consultar los requisitos estatales e información sobre la Ley de Derechos de Salud y Cáncer de las Mujeres (Women's Health and Cancer Rights Act).

Los formularios de pólizas emitidos en Oklahoma incluyen los siguientes: HMO OK COC-5 09/07, HMO/OK GA-3 11/01, HMO OK POS RIDER 08/07, GR-23 o GR-29N.

Los formularios de pólizas emitidos en Idaho por Aetna Life Insurance Company incluyen los siguientes: GR-23, GR-29/GR-29N, GR-9/GR-9N, AL HGrpPol 04.

Los formularios de pólizas emitidos en Idaho por Aetna Health of Utah Inc. incluyen los siguientes: HI HGrpAg 04.

Los formularios de pólizas emitidos en Missouri incluyen los siguientes: AL HGrpPol 01R5, HI HGrpAg 05, HO HGrpPol 04.