

Mensual
Bienestar
Destacar
por PSA

EN BUENA SALUD

El sueño de jubilarse no siempre tiene que ver con el dinero.... ¡Se trata de su salud!

Independientemente de la edad a la que empiece a trabajar, cuando se jubile probablemente habrá pasado una parte importante de su vida trabajando. Aunque nuestras prioridades cambian a lo largo de la vida, es importante crear un equilibrio entre su carrera, estilo de vida, finanzas y su salud. Sus prioridades de hoy tendrán un impacto en cómo vivirá sus años de jubilación. En esta edición de "En buena salud" aprenderemos la importancia de comprometerse con hábitos saludables y crear un estilo de vida equilibrado para poder disfrutar sus años dorados.

Un acto de equilibrio

Es importante entender que planificar su jubilación y el cuidado de la salud están estrechamente relacionados. Aunque haya contribuido significativamente a sus cuentas de ahorro y 401(k), si no cuida su salud, no podrá utilizar sus ahorros para vivir sus sueños de jubilación. En cambio, deberá pagar por atención médica. Si toma las debidas precauciones para cuidar su salud, como realizar exámenes rutinarios, podrá disfrutar de una jubilación larga, feliz y próspera.

Comprométase con hábitos saludables

Si quiere envejecer con salud, todo empieza por incorporar hábitos saludables a su rutina diaria. Para aumentar sus posibilidades de vivir una jubilación saludable, siga estos consejos.

- No olvide los cuidados preventivos
- Mantenga una dieta equilibrada
- Manténgase activo socialmente
- No fume
- Duerma a menudo y cuando sea necesario
- Encuentre un pasatiempo agradable para mantenerse ocupado
- Mantenga su agudeza mental con desafíos mentales

¡Recuerde que ahorrar es importante!

La mayoría de la gente vive su vida día a día. Sin embargo, para disfrutar de su jubilación, necesita planificación y compromiso. Debe desarrollar el hábito de ahorrar, seguir ahorrando y cumplir sus objetivos. La jubilación puede ser costosa, por lo que es crucial calcular cuánto dinero necesitará para jubilarse y poder hacerse cargo de su futuro financiero.

Una vez que haya determinado cuánto dinero quiere ahorrar, tendrá que elegir dónde ahorrarlo. Si tiene un plan de jubilación 401(k) u otro plan de jubilación de la empresa, debería considerar empezar por ahí. Si no hay un plan de jubilación en su trabajo, siempre puede abrir su propia cuenta de jubilación. Por lo general, los mejores planes de jubilación ofrecen ventajas fiscales y un incentivo adicional para el ahorro, como las aportaciones paralelas.

En conclusión

Usted ha trabajado duro para ahorrar y debería disfrutar de sus años dorados, pero si no empieza a centrarse en su salud, como por ejemplo controlar esas enfermedades crónicas, hacer ejercicio, comer sano y hacerse revisiones rutinarias, etc. sus planes de jubilación podrían no suceder. El dinero que ahorre para esos sueños se destinará a la gestión de su mala salud. No es divertido pensar en ello, pero es una realidad.

Aunque parezca preocupante, nunca es demasiado tarde para empezar a prestar atención a su salud. Si tiene afecciones crónicas no controladas, trabaje con su médico para ponerlas bajo control. Si tiene exámenes de rutina atrasados, prográmelos lo antes posible. Cuanto antes lo haga, menos daño hará a su cuerpo.

En resumen, controle su salud para poder disfrutar de una jubilación larga, saludable y divertida!