



Security Cards

Mejora tu calidad de vida

Introducción

En Security Cards, creemos que la mejor forma de proteger la salud es empezar por cuidarla desde hoy. La prevención no solo evita enfermedades o accidentes, también permite vivir con mayor plenitud, energía y bienestar.

Prevenir es elegir hábitos que suman. Por eso, promovemos esta campaña enfocada en tres pilares fundamentales que mejoran la calidad de vida: el ejercicio regular, la alimentación balanceada y el descanso reparador.

Los 3 Seguros para Vivir Mejor

Estos tres pilares pueden considerarse como seguros personales que todos podemos activar:

- Ejercicio Regular
- Alimentación Saludable
- Sueño Reparador

Cada uno contribuye de forma significativa al bienestar general y a una vida más larga y plena.

Ejercicio Regular

Mover el cuerpo con regularidad fortalece el corazón, mejora la salud mental y reduce riesgos.

- Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares en un 35%
- Aumenta la esperanza de vida en más de 3 años
- Mejora el equilibrio y previene accidentes
- Reduce niveles de ansiedad, estrés y depresión

Solo 150 minutos semanales pueden marcar la diferencia.

Alimentación Saludable

Una dieta equilibrada protege desde adentro, aportando nutrientes esenciales.

- Disminuye el riesgo de cáncer hasta en un 30%
- Reduce enfermedades cardíacas en un 40%
- Mejora el sistema inmunológico
- Contribuye a mantener un peso saludable y vivir más años

Comer bien es cuidarse todos los días.

Sueño Reparador

Dormir bien permite al cuerpo regenerarse y a la mente mantenerse en equilibrio.

- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas en un 30%
- Mejora la memoria y el estado emocional
- Refuerza el sistema inmune
- Puede alargar la vida hasta en 3 años

El descanso no se pospone, se prioriza.

Cuidar la salud es una decisión diaria. Los pequeños hábitos hacen una gran diferencia.

En Security Cards, respaldamos cada acción que protege el bienestar desde la raíz. Porque vivir bien también es parte de estar asegurado.