

# La pelota está de su lado de la cancha.



**\$7.50**

costo promedio para utilizar una cancha de tenis



**\$153\***

costo promedio de una consulta médica

**Treinta minutos diarios de actividad física**—es sólo una de las muchas formas en las que usted puede ayudar a reducir su riesgo de padecer costosos problemas de salud. Los estilos de vida no saludables añaden casi mil dólares adicionales en costos médicos a cada familia en los Estados Unidos cada año. Cuando se trata del costo de la atención médica, nuestras opciones pueden marcar una gran diferencia.

Visite [bcbstx.com](http://bcbstx.com) y encontrará más formas de ayudar a que la atención médica sea más asequible.



**TRS-ActiveCare**  
TEACHER RETIREMENT SYSTEM OF TEXAS



**BlueCross BlueShield**  
of Texas

\*Fuente: Wellmark Inc., "Provider Economics," 2003