



El Ejercicio a Medida Que Uno Envejece: Un recurso para pacientes de la tercera edad

El ejercicio mantiene su cuerpo y su mente saludables. La mayoría de los adultos mayores de 65 años deberían estar activos durante un total de 150 minutos cada semana, o aproximadamente **20 minutos por día**. ¡Pero esos minutos no tienen que ser seguidos! Las actividades breves, como la jardinería, el yoga, los quehaceres domésticos o caminar para visitar a un vecino pueden ayudarle a cumplir su objetivo semanal. **Al menos dos días por semana**, usted también debe intentar hacer ejercicios con aparatos o con su peso corporal para trabajar todos los músculos principales.

Mover el cuerpo a diario puede ayudar a aumentar su fuerza, equilibrio y flexibilidad. También puede ayudarle a mantenerse sano más tiempo controlando enfermedades crónicas, como la diabetes. Es importante encontrar ejercicios que disfrute. ¡Hay opciones para todos! En su centro de salud local pueden informarle qué programas hay en su comunidad o buscarle un plan de ejercicio seguro que coincida con sus necesidades.

El ejercicio puede ayudarle a lograr lo siguiente:



Mantener la independencia más tiempo

Mejorar su estado de ánimo



Disminuir el riesgo de diabetes y enfermedades cardíacas

Mantener los músculos y los huesos fuertes

Disminuir la presión arterial

Mantener un buen equilibrio



Cosas para recordar:

La seguridad está primero: Mire alrededor de la habitación o del área exterior donde usted se encuentra para asegurarse de que sea seguro comenzar a hacer ejercicio.

Póngase cómodo: Use ropa que le permita moverse con facilidad y calzado que le sostenga los pies.

Comience lentamente: Intente hacer una actividad durante 10 minutos, dos veces por día. Comience a agregar otras a medida que se sienta cómodo. Los ejercicios con una silla pueden ayudarle a aumentar la fuerza.

Descansos para tomar agua: Beba agua antes, durante y después de hacer ejercicio.

Apoyo extra: Si lo necesita, agárrese de una silla, mesada o andador para mantener el equilibrio.

Estiramiento: Los movimientos suaves, como los del yoga o el taichí pueden ayudarle a relajar los músculos y la mente.

Cómo hacer ejercicio en su casa:

Intente hacer cualquiera de los movimientos listados a continuación **20 veces** y vea cómo se siente. Es difícil hablar durante el ejercicio, es posible que necesite ir más lento. **DETÉNGASE** si tiene dolor en el pecho, calambres o se siente mareado.

Marcha: Parado o sentado bien derecho, levante la rodilla derecha tan alto como pueda. Bájela, luego levante la pierna izquierda.

Brazadas: Mientras está parado o sentado, levante los brazos y muévalos hacia adelante en círculos como si fuera a nadar.

Flexiones de brazos contra la pared: Inclínese un poco y apoye las manos completamente sobre una pared vacía a nivel de los hombros. Mantenga los pies en el piso a medida que inclina el cuerpo lentamente hacia la pared. Empújese suavemente para atrás de manera que los brazos queden rectos.

Obtenga más información acerca del NCECE: ece.hsdm.harvard.edu

Obtenga información acerca de los centros de salud: bit.ly/HRSA-Health-Centers

Esta publicación está financiada por la Administración de Servicios y Recursos para la Salud (Health Resources and Services Administration, HRSA) del Departamento de Servicios Humanos y Sanitarios (Department of Health and Human Services, HHS) de los Estados Unidos como parte de una adjudicación en efectivo por el total de \$137,347 sin ningún porcentaje financiado con fuentes no gubernamentales. Los contenidos pertenecen al autor y no necesariamente representan los puntos de vista oficiales del HRSA, el HHS o el gobierno de los Estados Unidos, ni la aprobación de estas entidades. Para obtener más información, ingrese en HRSA.gov.

