

Ser activo a medida que envejecemos

Exercise
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE®

Nuestros años dorados pueden ser años poderosos. Mientras más años tengas, más puedes beneficiarte de la actividad física. Los expertos ahora dicen que cualquier actividad física cuenta para una mejor salud, ¡incluso unos pocos minutos!

Estar activo te ayudará a sentirte mejor, moverte mejor y dormir mejor. Nunca es tarde para empezar. La resistencia, la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad se pueden mejorar a los años 80, 90 y más allá.

Actividad física regular:

- Reduce tu riesgo de caerte o sufrir una lesión relacionada a una caída
- Te ayuda a mantenerte independiente
- Mantiene tu cerebro saludable al reducir tu riesgo de desarrollar demencia / Alzheimer y ayuda a mejorar tu forma de pensar
- Reduce tu riesgo de desarrollar nuevos problemas de salud crónicos (como diabetes, presión arterial alta o enfermedad cardíaca) y reduce tu riesgo de empeorarlos; y
- Disminuye el riesgo de contraer varios tipos de cáncer y ayuda a prevenir que regresen.

Comienza donde estás. Usa lo que tienes. Haz lo que puedas.

Empezando

Comienza sencillo

Siéntate menos y muévete más. Camina hacia el buzón. Pasea al perro. Baila en la cocina. Usa las escaleras. Encuentra oportunidades para moverte durante todo el día. ¡Todo se suma!



Mantente activo con un amigo

Encuentra un compañero de ejercicio y manténganse activos juntos. Tu compañero podría ser un miembro de la familia, un vecino o un amigo del centro para adultos mayores. Se motivarán el uno al otro.



Checa tu salud

Si tienes problemas de salud, habla con tu médico antes de comenzar una nueva rutina de actividades. ¿Problemas musculares o articulares? Preguntar sobre la terapia física. Aprenderás ejercicios específicos para fortalecer y proteger las áreas problemáticas.



Encuentra lo que te divierte

Elige actividades que disfrutes porque es más probable que continúes con ellas. Comienza fácil. Caminar, jardinería, tenis, aeróbicos sentados: ¡todo ayuda de diferentes maneras!



Actividad aeróbica



La actividad aeróbica mejora tu resistencia y la salud del corazón. Durante la actividad aeróbica, tu ritmo cardíaco y tu respiración se aceleran. Gradualmente acumula al menos 150 minutos / semana de actividad de intensidad moderada, 75 minutos / semana de actividad vigorosa o una combinación de ambos.

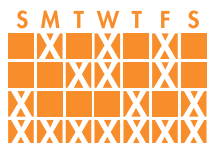
¿Qué?

Cualquier actividad rítmica y continua



¿Con qué frecuencia?

3-5 días/semana



¿Qué tan intenso?

De bastante ligero a algo difícil



¿Cuánto?

Comienza con unos minutos. Aumenta gradualmente hasta acumular 30-60 minutos al día.



Recuerda: Caminar, andar en bicicleta, bailar y hacer ejercicios acuáticos son geniales. ¿Qué tal el trabajo activo en el jardín o las tareas domésticas? Incluye 5 o 10 minutos aquí y allá. O trata de acumular 20-30 minutos. Sé activo como sea y donde sea que puedas. ¡Cada minuto se suma!

Para mantenerte seguro y sin lesiones:

- Sé tan activo como lo permitan tus habilidades.
- Comienza lentamente, con un esfuerzo de ligero a medio.
- Aumenta gradualmente tu ritmo y el tiempo que pasas siendo activo.
- Calienta suavemente y enfríate a un ritmo fácil antes y después del ejercicio.

Entrenamiento muscular



El entrenamiento muscular, por ejemplo, trabajar con pesas o bandas de resistencia, te hace más fuerte y ayuda a tu salud en general. Además, el entrenamiento muscular puede hacer que las actividades diarias como levantar canastas de ropa o trabajos de jardinería sean más fáciles y seguras.

¿Qué?

Pesas de mano, bandas de resistencia, máquinas de pesas o tu propio cuerpo. (por ejemplo, lagartijas contra la pared o levantarse y sentarse de la silla)



¿Con qué frecuencia?

2 o más días/semana * Un día de descanso entre entrenamientos



¿Qué tan intenso?

Comienza con un esfuerzo ligero. Aumenta gradualmente hasta un esfuerzo medio o difícil.



¿Cuánto?

10-15 repeticiones para comenzar (para cada grupo muscular principal). Aumenta gradualmente hasta 8-12 repeticiones de esfuerzo arduo. Repite 1-3 veces.



Recuerda: Evita esforzarte o contener la respiración al levantar objetos. Si lo necesitas, obtén ayuda de un profesional certificado en ejercicio. Pueden enseñarte la forma correcta de hacer ejercicios y cómo respirar adecuadamente.

Equilibrio



Las actividades de equilibrio mejoran tu capacidad de resistir las fuerzas que podrían provocar una caída. También reducen el riesgo de lesiones si ocurre una caída. Simplemente el fortalecerte te ayudará, especialmente en las piernas, el abdomen y la espalda. Entrena en un área despejada y usa una silla o la pared como apoyo si es necesario. Un profesional de ejercicio certificado puede guiarte de manera segura a través del entrenamiento de equilibrio. ¡No hagas esto solo! Aquí hay unos ejemplos:

Estabilidad de pie

Reduce gradualmente tu base de apoyo. Mantén cada posición durante 15-30 segundos:

- Párate con ambos pies juntos y las manos sobre tu pecho.
- Párate con un pie hacia adelante y el otro hacia atrás.
- Párate sobre los talones y las puntas de los pies.
- Párate sobre una pierna.

Desafíos activos

Haz movimientos que involucren a tu centro de gravedad:

- Camina en una línea.
- Camina sobre los talones y las puntas de los pies.
- Camina de puntillas.
- Gira en círculo o muévete en diferentes formas.

Otros tipos de actividad física



Flexibilidad

Estira tus músculos 2 o más días / semana hasta el punto de sentir tensión. Mantén cada estiramiento durante 30-60 segundos. Por ejemplo, estira las pantorrillas o la parte posterior de los muslos.



Rango de movimiento

Mueve suavemente tus articulaciones a través de un rango completo de movimiento. Realiza 10 repeticiones de actividades como deslizamientos de rodilla, círculos con la muñeca y el hombro. ¡El movimiento es aceite para tus articulaciones!



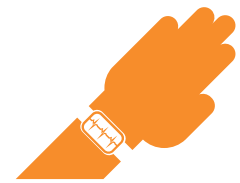
Actividades combinadas

Haz actividad aeróbica, entrenamiento muscular y ejercicios de equilibrio, todos en una sesión. ¡Prueba cosas como yoga, Tai Chi y Pilates para ayudar con el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza!



Da más pasos

Usa un teléfono inteligente o un monitor de actividad. Aumenta lentamente hasta lograr 2,000 pasos diarios más de lo que estás haciendo ahora. ¡Buen trabajo! Luego trata de acumular de 7,000-9,000 pasos/día.



Más ayuda

Para obtener información adicional sobre la actividad, visita [cdc.gov/features/activity-older-adults/index.html](https://www.cdc.gov/features/activity-older-adults/index.html)

Visita [acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro](https://www.acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro) para encontrar **un profesional de ejercicio certificado ACSM** cerca de ti.

¿Cómo comenzaré **esta semana?** _____