

# Mantente Activo Aun Cuando Te Sientas Frágil

Exercise  
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE  
of SPORTS MEDICINE®

La actividad física tiene sus beneficios, incluso cuando la vida se vuelve más difícil.

Nunca es tarde para empezar a hacer actividad física. La actividad física puede que influya o no en la cantidad de años que vives, pero te ayudará a sentir mejor, mantener la capacidad para caminar y realizar actividades de cuidado personal, y es la mejor manera de prevenir caídas.

A medida que te acercas a los 75 años o más, puedes aumentar fuerza muscular, equilibrio y resistencia.

## Incorpora Actividad Física en Todo lo que Hagas

- **Hazlo Tu Mismo**

Acuérdate de decir... ¡Prefiero HACERLO yo mismo! Participa lo más que puedas en tu cuidado personal como bañarte, vestirse y caminar.

- **Diviértete**

– Escucha música o un audiolibro mientras caminas. Camina con un amigo, o en un área pintoresca. Camina o trota hacia un buen destino (por un café o algún bocadillo).

– Limpia (por ejemplo: barre o aspira) la casa o la habitación con música... ¡O simplemente baila al ritmo de tus canciones favoritas!

- **Establece algunas metas**

¡Establece metas que sean *significantes y motivadoras* to you! Incluye metas específicas pero medibles que puedas lograr cada semana. Planifica las actividades con anticipación.

## Maneja Situaciones Incómodas

**¿Dolor articular?** Ponte compresas calientes o hielo y toma medicamentos para aliviar el dolor pero que no te den sueño al caminar... Luego, mantente activo para calmar el dolor.

**¿Miedo?** Camina con alguien, ya sea un amigo o tu cuidador.

**¿Falta de aire?** Detente y descansa por algunos minutos, luego comienza de nuevo.

**¿Fatiga?** Empieza con periodos cortos de actividad durante los momentos del día en los que sientas más energía.

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

# Entrenamiento muscular



Nunca es tarde para desarrollar o recuperar masa muscular. Esto puede ayudarte a continuar con las actividades diarias y reducir el dolor en las articulaciones.

## ¿Qué?

Levanta o empuja algo que se sienta pesado pero que no cause dolor.

*\*Algunas ideas a continuación.*



## ¿Con qué frecuencia?

2 o más días / semana

\*Un día de descanso entre entrenamientos.

S	M	T	W	T	F	S
	X		X			
		X			X	
	X		X		X	
	X			X		

## ¿Qué tan intenso?

Usa algo que se sienta pesado. Cuando se vuelva fácil, aumenta el peso.



## ¿Cuánto?

Comienza con 8-12 repeticiones para cada grupo de músculos.

Repite de 1 a 3 veces.



## Ideas para Entrenamiento Muscular:

Si no tienes pesas, estos son algunos ejemplos de artículos del hogar que puedes usar:

- Lata de sopa (16 onzas o 1 libra)
- Cartón de leche (32 onzas o 2 libras)
- Bolsa de arroz (48 onzas o 3 libras)
- Cartón grande de leche (64 onzas o 4 libras)
- Las bandas elásticas son buenas para los ejercicios de jalar o empujar - Tienen tensiones muy ligera, ligera, media y dura.

También puedes usar tu propio peso corporal. Por ejemplo, prueba con ejercicios de levantarse y sentarse de la silla:

- Comienza sentado en una silla contra la pared, los pies apoyados en el piso y separados a la altura de los hombros. Después, ponte de pie.
- Aumenta gradualmente de 1 ejercicio de sentarse y pararse, a 2, 3, 4, o hasta 10 veces. Luego intenta realizar esta actividad varias veces al día.



**Recuerda:** Mueve todas tus articulaciones lo más que puedas sin que te genere dolor.

# Actividad Aeróbica



La actividad aeróbica mejora tu nivel de energía, aumenta tu capacidad para realizar las actividades de cuidado personal y te permite caminar hasta donde deseas ir sin que te falte la respiración. Cuando haces actividad aeróbica, tu frecuencia cardíaca aumenta y tu respiración se acelera - ¡Pero se vuelve más fácil si lo haces regularmente!

## ¿Qué?

Caminar, subir las escaleras, lavar la ropa, aspirar, limpiar...



## ¿Con qué frecuencia?

Diario.

S	M	T	W	T	F	S
X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X

## ¿Qué tan intenso?

Comienza a un ritmo cómodo.



## ¿Cuánto?

Comienza con 1 minuto. Aumenta a 2. Aumenta gradualmente hasta llegar a 30 minutos diarios.



**Recuerda:** Bañarte, vestirse, caminar al baño, ir por el correo, lavar la ropa, hacer tu comida, e ir por un café son formas básicas e importantes de mantenerse físicamente activo. Cada minuto de actividades cortas se suman a lo largo del día. Por ejemplo, si te gusta caminar, puedes realizar tres caminatas de 10 minutos cada día.

## Para mantenerte seguro y sin lesiones:

- Sé tan activo como lo permitan tus habilidades ... ¡Haz las cosas por ti mismo en lugar de que otros las hagan por ti!
- Empieza lentamente con un esfuerzo ligero a medio.
- Incrementa gradualmente la intensidad de tus actividades, tales como estar de pie por mucho tiempo, caminar cuesta arriba o subir escaleras (en lugar de una superficie plana).
- Si usas una silla de ruedas, empújate con los brazos en lugar de ser empujado. Es una excelente manera de aumentar la actividad e independencia.
- Si necesitas un andador para sentirte seguro de pie, ¡utilízalo y ponte derecho! Los ejercicios de equilibrio también pueden ayudarte a tener mejor balance.

# Equilibrio



Las actividades de equilibrio mejoran tu capacidad para prevenir caídas. La mejor manera de prevenir caídas es combinar actividades de fortalecimiento muscular y equilibrio.

## Ejercicios de Equilibrio Fáciles

### Parado en un solo pie



- Párate sobre un pie mientras te sujetas a una superficie resistente como el lavadero. Cuenta hasta 10.
- Intenta levantar una mano y luego ambas manos. Cambia al otro pie y haz lo mismo. Inténtalo 3 veces en cada pie varias veces al día.

### Postura Perfecta



- Párate con la espalda hacia la pared, agárrate de una silla frente a ti o de las manos de alguien.
- Empuja suavemente la espalda contra la pared de modo que la cabeza, los hombros, los glúteos y la parte posterior de los talones toquen la pared.
- Párate derecho y mantén esta posición durante 30 segundos, soltando cualquier soporte si es posible. Repite 3 veces.

### Elevación de los talones y dedos del pie



- Párate frente al mostrador de la cocina o de una superficie resistente con las manos apoyadas suavemente sobre la parte superior. Párate derecho y mira hacia adelante con los pies separados un poco menos que el ancho de las caderas.
- Lentamente lleva tu peso a los dedos de los pies y levanta los talones del suelo, de modo que estés de puntillas. Mantén esta postura durante 3 segundos y descansa. Repite 5 a 10 veces.
- Después, levanta los dedos de los pies para que estés parado sobre los talones. Mantén la postura durante 3 segundos y descansa. Repite 5 a 10 veces.



**Recuerda:** Para continuar mejorando tu equilibrio, haz actividades seguras que te reten físicamente.

## Más Ayuda

Para más información sobre cómo mantenerte activo, visita [http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older\\_adults/](http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older_adults/).

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