



EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

PÓNGASE EN FORMA DE POR VIDA





EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

PÓNGASE EN FORMA DE POR VIDA

ÍNDICE

1

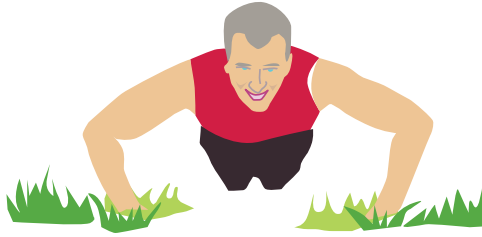
LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

¿Por qué es tan importante la actividad física?.....	12
--	----

2

PARA EMPEZAR

¿Qué tipo de ejercicios y actividades físicas mejoran la salud y la capacidad física?	20
Resistencia	22
Fortalecimiento.....	24
Equilibrio	28
Flexibilidad.....	31
La actividad física y las actividades diarias van mano a mano.....	34
¿Cuánta actividad necesitan las personas mayores?.....	36
Adapte la actividad física a su vida diaria.....	38
Cómo comenzar a ser activo de nuevo después de un descanso	42
¡No más excusas! Supere las barreras al ejercicio y actividad física	48
Lo que debe saber sobre el ejercicio cuando tiene una afección crónica	52
Enfermedad de Alzheimer y las demencias relacionadas.....	53
Artritis.....	55
Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)....	56
Diabetes tipo 2	57
Enfermedades del corazón.....	58
Osteoporosis	59
Los cuidadores y la actividad física: tómese tiempo para usted	60
Ejemplos de ejercicios: Póngase en forma de por vida ...	62



3

HAGA EJERCICIO DE MANERA SEGURA 67

4

MANTÉNGASE ENCAMINADO

Identifique su punto de partida 77

Póngase metas 79

Escriba un plan para agregar ejercicio
y actividad física a su vida 82

Manténgase motivado para seguir siendo activo 84

5

SEA CONSTANTE

Recursos 92

Hojas de trabajo 102

QUÉ HAY ADENTRO

Esta publicación le ayudará a comprender la importancia del ejercicio y la actividad física a medida que envejece.

NOTA: Por favor tome en cuenta que muchos de los enlaces incluidos en esta publicación están disponibles solamente en inglés. Sin embargo, los hemos incluido porque le podrían ser útiles. Estos están marcados con un asterisco (*).



QUÉ HAY ADENTRO

Probablemente haya escuchado que la actividad física, incluyendo el ejercicio, es buena para usted. Si ya está activo, ¡sigua adelante! Pero quizás sea el momento de esforzarse un poco más, probar una nueva actividad o encontrar nuevas formas de agregar ejercicio a su vida diaria.



No se preocupe si actualmente no está activo, nunca ha hecho ejercicio o ha dejado atrás estos buenos hábitos por alguna razón. Nunca es demasiado tarde para comenzar a moverse y, al tomar esta publicación y leerla, ha dado un paso importante hacia una mejor salud.

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL EJERCICIO?



La **actividad física** se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere energía.

El **ejercicio** es una forma de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con el objetivo de mejorar la salud o la forma física. Aunque todo ejercicio es actividad física, no toda la actividad física es ejercicio.



Esta guía puede ayudarlo a conocer los muchos tipos de ejercicios y la actividad física y sus beneficios, descubrir cómo comenzar a ser activo, reducir sus riesgos para la salud al realizar actividades de manera segura y celebrar su progreso. Se incluyen hojas de trabajo para registrar sus actividades y consejos que lo ayudarán a mantenerse activo de una manera que se adapte a su estilo de vida, intereses, salud y presupuesto.

En esta guía, encontrará historias personales y consejos que esperamos le inspiren a ser más activo todos los días y a retomar el rumbo si ha habido una pausa en su rutina.

Ya sea que esté comenzando, volviendo a hacer ejercicio después de un tiempo o si está lo suficientemente en forma como para correr una carrera de 5 km (o 3 millas), esta guía es para todos, incluyendo aquellos que tienen alguna discapacidad o un problema de salud crónico.

Para ver cómo el NIA puede ayudarlo a ser más activo, visite nuestro sitio web en www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio.

Allí encontrará ejemplos de ejercicios, herramientas de seguimiento, información sobre si los ejercicios son seguros, consejos para motivarlo y más.





CAPÍTULO 1

LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA





¿POR QUÉ ES

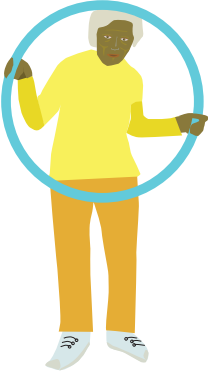
TAN IMPORTANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Llevar una dieta nutritiva y mantener un peso saludable son solo parte de un estilo de vida saludable. Casi cualquier persona, a cualquier edad, puede hacer ejercicio de forma segura y obtener beneficios significativos.



Las investigaciones muestran que la actividad física regular, incluyendo el ejercicio, es importante para la salud física, emocional y [mental](#)* de casi todas las personas. A medida que envejece, la actividad física puede ayudarlo a mantenerse fuerte y en forma para que pueda continuar haciendo las cosas que disfruta y mantener su independencia.

De hecho, los estudios muestran que “la vida fácil” puede ser arriesgada. A menudo, cuando las personas mayores pierden la capacidad de hacer las cosas por sí mismas, la inactividad tiene más culpa que la edad. La actividad física regular durante largos períodos de tiempo puede producir beneficios para la salud a largo plazo. Es por eso que los expertos en salud dicen que los adultos mayores deben hacer actividad física regularmente cada semana para mantener una salud óptima.



Las investigaciones muestran que los beneficios de la actividad física van más allá del bienestar físico. El ejercicio y la actividad física ayudan a mantener la salud emocional y mental.

Las actividades físicas, como caminar, andar en bicicleta, bailar, yoga o tai chi, pueden mejorar su estado de ánimo y su bienestar emocional general; ayudar a reducir los sentimientos de depresión y estrés; aumentar su nivel de energía; mejorar su sueño; y pueden permitirle sentirse más en control. Además, el ejercicio y la actividad física posiblemente puedan mejorar o ayudar a mantener algunos aspectos de la función cognitiva, como su capacidad para cambiar rápidamente entre tareas, enfocar su atención en una nueva actividad o planificar una salida con amigos o familiares.



Además, el ejercicio y la actividad física regulares pueden reducir el riesgo de desarrollar algunas enfermedades y discapacidades que se desarrollan a medida que las personas envejecen. En algunos casos, el ejercicio puede ayudar a controlar las enfermedades crónicas. Por ejemplo, los estudios demuestran que las personas con [enfermedades cardíacas](#), [artritis*](#) y [diabetes](#) se benefician del ejercicio regular. El ejercicio también ayuda a las personas con [presión arterial alta](#), problemas de equilibrio y dificultad para caminar.

ESTAR ACTIVO Y HACER EJERCICIO REGULARMENTE PUEDE CAMBIAR SU VIDA.

“Antes de unirme a un grupo de aeróbic acuático en el gimnasio cerca de mi casa, pasaba la mayoría de los días en el sofá viendo la televisión”, dice María. “A los 66 años, ahora tengo más energía que nunca, puedo moverme con más facilidad, y tengo menos dolor de espalda”.



Una de las mejores cosas de la actividad física es que hay muchas formas de mantenerse activo.

Por ejemplo, puede estar activo por períodos cortos a lo largo del día o puede reservar momentos específicos del día en días específicos de la semana para hacer ejercicio. Muchas actividades físicas (como caminar a paso ligero, rastrillar hojas o subir las escaleras siempre que sea posible) son [gratuitas o de bajo costo](#) y no requieren equipo especial. También puede probar un video de ejercicios en YouTube u otro servicio en línea en su casa. O bien, intente comunicarse con su gimnasio o centro de acondicionamiento físico local, centro para personas mayores, o departamento de parques y recreación acerca de las instalaciones y programas en su área, que pueden ofrecer descuentos para personas mayores. Siempre es importante [mantenerse seguro](#)* mientras hace ejercicio, ya sea que esté comenzando una nueva actividad o haya estado activo durante mucho tiempo.

Hoy en día, sabemos mucho más sobre las personas mayores y su necesidad de hacer ejercicio. Independientemente de la salud y las capacidades físicas, los adultos mayores pueden ganar mucho si se mantienen físicamente activos. Incluso si tiene dificultad para pararse o caminar, puede hacer ejercicio y beneficiarse de ello. De hecho, en la mayoría de los casos, ¡hay más que perder si no se hace nada!



CONOZCA LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

El ejercicio y la actividad física benefician todas las áreas de su vida. Mantenerse activo puede ayudarlo a:

Mantener y mejorar su fuerza para que pueda permanecer lo más independiente posible.

Tener más energía para hacer las cosas que quiere hacer y reducir la fatiga.

Mejorar su equilibrio, reducir el riesgo de caídas y disminuir las lesiones por caídas.

Controlar y prevenir algunas enfermedades como artritis, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2, osteoporosis y algunos tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de mama y de colon.

Mejorar su estado de ánimo y reducir los sentimientos de depresión.

Dormir mejor por la noche.

Reducir los niveles de estrés y ansiedad.

Perder peso o reducir el aumento de peso cuando se combina con un consumo reducido de calorías.

Controlar su presión arterial.

Posiblemente mejorar o mantener algunos aspectos de la función cognitiva, como su capacidad para cambiar rápidamente entre tareas o planificar una actividad.





CAPITULO 2

PARA EMPEZAR





¿QUÉ TIPO DE EJERCICIOS
Y ACTIVIDADES FÍSICAS

MEJORAN LA SALUD Y LA CAPACIDAD FÍSICA?

Independientemente de su edad, puede encontrar actividades que satisfagan sus necesidades y su nivel de condición física.



CONSEJO FÁCIL

PRUEBE LA INTENSIDAD DE SU EJERCICIO



La mayoría de las personas tienden a concentrarse en un tipo de ejercicio o actividad y piensan que están haciendo lo suficiente. Las investigaciones han demostrado que es importante realizar los cuatro tipos de ejercicio: de **resistencia**, **fortalecimiento**, **equilibrio** y **flexibilidad**. Cada uno tiene diferentes beneficios. Hacer un tipo de ejercicio también puede mejorar su capacidad para hacer los demás, y la variedad ayuda a reducir el aburrimiento y el riesgo de lesiones.

Cuando esté haciendo ejercicio, intente hablar:

Si respira con dificultad pero aún puede mantener una conversación con facilidad, es una actividad de **intensidad moderada**.

Si solo puede decir unas pocas palabras antes de tener que tomar aire, es una actividad de **intensidad vigorosa**.



RESISTENCIA

Las actividades de resistencia, también conocidas como aeróbicas, aumentan la frecuencia cardíaca y respiratoria.



Estas actividades lo ayudan a mantenerse saludable, mejorar su estado físico y realizar las tareas que necesita hacer todos los días.

Los ejercicios de resistencia mejoran la salud del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio. También pueden retrasar o prevenir muchas enfermedades que ocurren con frecuencia en las personas mayores, como diabetes, cáncer de colon y de mama, enfermedades cardíacas y otras.



LAS ACTIVIDADES FÍSICAS QUE AUMENTAN LA RESISTENCIA INCLUYEN:

- **Dar una caminata rápida**
- **Hacer jardinería (podar, rastrillar)**
- **Bailar**
- **Correr**
- **Nadar**
- **Andar en bicicleta**
- **Subir escaleras o colinas**
- **Jugar tenis**
- **Jugar al baloncesto**

Trate de hacer al menos 150 minutos de actividades a la semana que le hagan respirar con dificultad.

Estas actividades se denominan actividades de resistencia porque aumentan su energía o su “capacidad de aguantar”. Trate de estar activo a lo largo el día para alcanzar este objetivo y evite estar sentado durante períodos prolongados de tiempo.

CONSEJOS PARA SU SEGURIDAD



Haga una pequeña actividad ligera, como caminar despacio, antes y después de sus actividades de resistencia para calentar y para enfriar los músculos.

Escuche a su cuerpo: las actividades de resistencia no deben causar mareos, dolor o presión en el pecho o sensación de acidez estomacal.

Asegúrese de beber líquidos cuando realice cualquier actividad que le haga sudar. Si su médico le ha dicho que limite su consumo de líquidos, asegúrese de verificar antes de aumentar la cantidad de líquido que bebe mientras hace ejercicio.

Si va a estar al aire libre, tenga cuidado de su entorno.

Vístase en capas para que pueda agregar o quitarse ropa según sea necesario para climas cálidos o fríos.

Para evitar lesiones, use equipo de seguridad, como un casco cuando ande en bicicleta.

FORTALECIMIENTO

Su fuerza muscular puede marcar una gran diferencia. Cuando uno tiene músculos fuertes, puede levantarse de una silla solo, levantar a sus nietos y caminar por el parque. Mantener los músculos fuertes

puede ayudarle a mantener el equilibrio y evitar caídas y las lesiones relacionadas. Es menos probable que se caiga cuando los músculos de

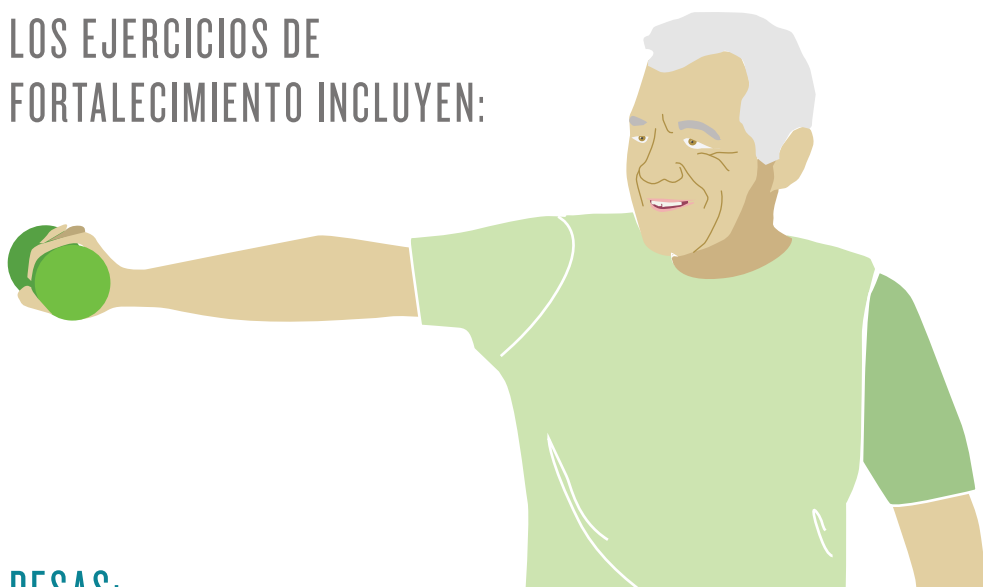
las piernas y las

caderas están fuertes.

Algunas personas llaman al uso del peso para mejorar la fuerza muscular como “entrenamiento de pesas” o “entrenamiento de resistencia”.



LOS EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO INCLUYEN:



PESAS:

Trate de hacer ejercicios de fortalecimiento al menos dos días a la semana para todos los grupos principales de músculos, pero no ejercite el mismo grupo de músculos dos días seguidos. Si recién está comenzando, es posible que deba usar pesas de $\frac{1}{2}$ a 1 kg (1 o 2 libras), o no usar pesas. El cuerpo necesita acostumbrarse a los ejercicios de fortalecimiento. Puede usar objetos comunes de su hogar, como botellas de agua o latas de sopa en lugar de pesas. O puede utilizar el equipo de entrenamiento de fuerza en un gimnasio. Use pesas livianas la primera semana, y gradualmente vaya añadiendo más. Si comienza con demasiado peso, se podría lesionar. También es importante adoptar la forma correcta del cuerpo, para evitar hacerse daño. De igual manera, no mueva bruscamente ni empuje a la fuerza las pesas a su posición, sino más bien use movimientos suaves y constantes. Evite “bloquear” las articulaciones de los brazos y las piernas, es decir, evite estirarlas del todo hasta que queden en una posición completamente rectas.



USO DE UNA BANDA DE RESISTENCIA:

Las bandas de resistencia son bandas elásticas que se estiran y que vienen en diferentes niveles de resistencia, desde ligeras hasta pesadas. Puede usarlas en algunos ejercicios de fortalecimiento en lugar de pesas. Si no tiene experiencia previa usando bandas, intente hacer el ejercicio sin ellas hasta que se sienta cómodo, y luego agregue una banda. Si recién está comenzando a hacer ejercicio, escoja una banda ligera y cuando pueda hacer dos series de 10 a 15 repeticiones fácilmente con esa banda, pase a una de un nivel más alto. Sujete la banda con fuerza (algunas bandas tienen asas) o envuélvala alrededor de su mano o pie para evitar que se le suelte y le cause una posible lesión. Haga los ejercicios de manera lenta y controlada, y al estirar la banda, no deje que se suelte y se dispare hacia usted.



CONSEJOS PARA SU SEGURIDAD:

No contenga la respiración durante los ejercicios de fortalecimiento. Respire con regularidad.

Exhale mientras levanta o empuja e inhale mientras se relaja.

Hable con su médico si no está seguro acerca de un ejercicio en particular.





EQUILIBRIO

Los ejercicios de equilibrio ayudan a [evitar las caídas](#), un problema frecuente en las personas mayores que puede tener graves consecuencias. Muchos ejercicios de fortalecimiento para la parte inferior del cuerpo también mejorarán el equilibrio.

Los ejercicios para mejorar el equilibrio incluyen tai chi, una “meditación en movimiento” que implica mover el cuerpo de manera lenta, suave y precisa mientras se respira profundamente.

INTENTE PARARSE EN UN PIE, LUEGO EN EL OTRO.

Si al principio necesita apoyo, agárrese de algo resistente. Poco a poco practique hasta poder equilibrarse en un solo pie sin apoyo. Intente levantarse de una silla sin usar las manos o brazos.



Mariana, de 85 años, ha descubierto que las clases regulares de tai chi han mejorado su equilibrio y flexibilidad. “Cada mañana, me uno a un grupo en el centro de personas mayores y practicamos tai chi durante aproximadamente una hora. Comenzamos con un suave calentamiento y ejercicios de respiración. Nuestro instructor nos guía paso a paso a través de ciertos movimientos. Luego terminamos con ejercicios de enfriamiento. Esta clase ayuda a mantener mi artritis bajo control. También ha disminuido mi miedo a caer”.



CONSEJOS PARA SU SEGURIDAD:

Tenga una silla resistente o una persona cerca para poder agarrarse de ella si se siente inestable.

Hable con su médico si no está seguro acerca de un ejercicio en particular.



PRUEBE CAMINAR EN FILA CON EL TALÓN DE UN PIE DELANTE DEL OTRO.

Mientras camina, coloque el talón de un pie justo delante de los dedos del otro pie. El talón y los dedos de los pies deben tocarse o casi tocarse.



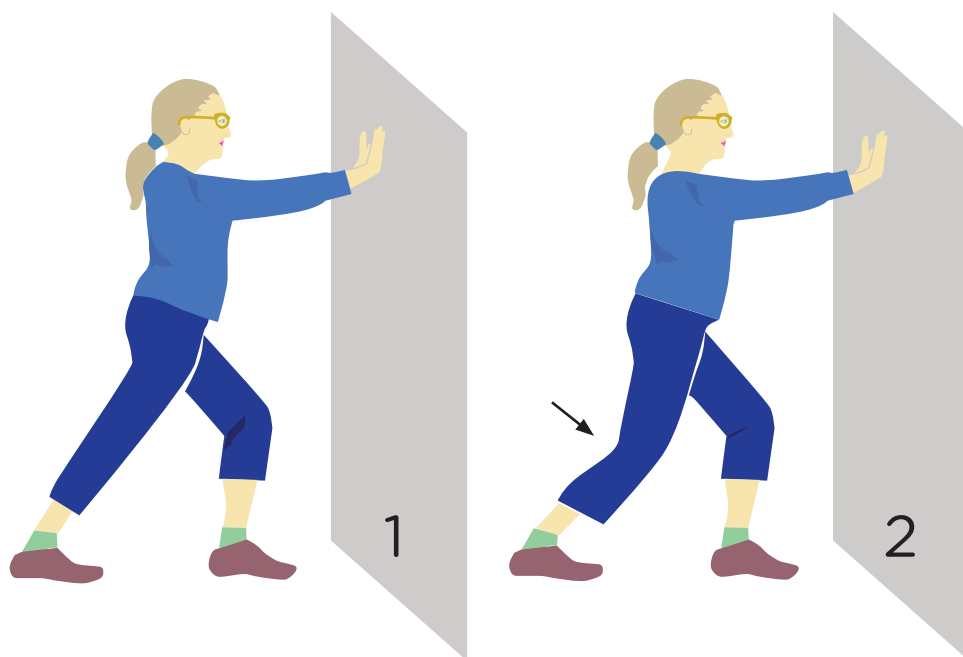
FLEXIBILIDAD

Los ejercicios de estiramiento pueden mejorar su flexibilidad. Moverse con mayor libertad le facilitará agacharse para atarse los zapatos o mirar por encima del hombro cuando retroceda el automóvil.



PRUEBE EL EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO DE LA PANTORRILLA.

Párese frente a una pared. Colóquese un poco más lejos de la pared que la longitud del brazo, con los pies separados a la altura de los hombros. Dé un paso adelante con la pierna izquierda y doble la rodilla izquierda. Manteniendo ambos pies apoyados en el suelo, doble ligeramente la rodilla derecha hasta que sienta un estiramiento en el músculo de la pantorrilla derecha. Mantenga la posición durante 10 a 30 segundos y luego vuelva a la posición inicial. Repite con la pierna derecha.





PRUEBE EL EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO DEL TOBILLO.

Siéntese de forma estable cerca del borde de una silla resistente y sin brazos. Estire las piernas frente a usted. Manteniendo los talones en el suelo, flexione los dedos del pie hacia usted. Mantenga la posición durante 10 a 30 segundos. Apunte los dedos de los pies en dirección opuesta a usted y manténgalo así durante 10 a 30 segundos.

CONSEJOS PARA SU SEGURIDAD

Estírese cuando los músculos estén calientes.

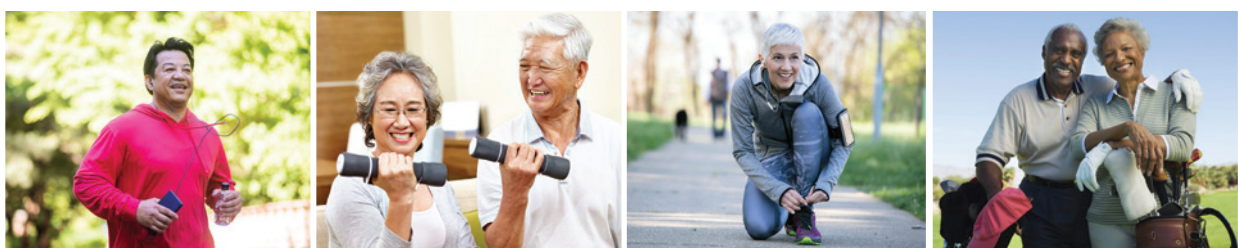
Estírese después de un ejercicio de resistencia o fuerza.

No se estire tanto que le duela.

Recuerde siempre respirar normalmente mientras mantiene un estiramiento.

Hable con su médico si no está seguro acerca de un ejercicio en particular.





LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LAS ACTIVIDADES DIARIAS

VAN MANO A MANO

El ejercicio y la actividad física son buenos para la salud. Además, mejorar su resistencia, fuerza, equilibrio y flexibilidad puede ayudarlo con sus actividades diarias.



CONSEJO FÁCIL:

COMIENZE UNA RUTINA DE
EJERCICIO POCO A POCO

Si no ha estado activo durante mucho tiempo, es importante comenzar con un nivel de esfuerzo bajo e ir avanzando poco a poco. Comenzar lentamente lo ayudará a ponerse en forma sin forzar el cuerpo.





¿CUÁNTA ACTIVIDAD NECESITAN LAS PERSONAS MAYORES?



De acuerdo con las [Pautas de Actividad Física para los Estadounidenses](#),* los adultos mayores deben hacer al menos **150 minutos (2½ horas)** a la semana de actividad aeróbica de intensidad moderada†, como caminar o bailar rápido.

†NOTA: Consulte el **Consejo fácil: pruebe la intensidad de su ejercicio** en la página 21.

Mantenerse activo al menos tres días a la semana es lo mejor, pero hacer cualquier actividad física es mejor que no hacer nada. También debe realizar actividades de fortalecimiento muscular, como levantar pesas o hacer flexiones de pecho, al menos **dos días a la semana**. Las pautas de actividad física recomiendan que, como parte de su actividad física semanal, realice una actividad física de diversos componentes que incluya entrenamiento del equilibrio, así como actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular. Si prefiere una actividad aeróbica de intensidad vigorosa (como correr), intente realizar al menos **75 minutos a la semana**.



**MÚEVETE
A TU MANERA***

Los adultos necesitan una combinación de actividades físicas para mantenerse sanos.

Actividades aeróbicas moderadas*

Todo lo que haga que el corazón lata más rápido cuenta.

Actividades para fortalecer los músculos

Haz actividades que hagan que los músculos trabajen más que de costumbre.

*Si prefieres actividades aeróbicas intensas (como correr), dedícales por lo menos **75 minutos por semana**. Si eso es más de lo que puedes hacer en este momento, **haz lo que puedas**. Incluso 5 minutos de actividad física producen beneficios reales para la salud.

Camina. Corre. Baila. Juega. **¿Cómo te mueves tú?**



ADAPTE LA ACTIVIDAD FÍSICA A SU VIDA DIARIA

Hay muchas formas de incluir un poco de actividad física en su día. Para aprovechar al máximo sus esfuerzos, deben ser una parte habitual de su vida.



Aquí le damos algunas ideas para ayudarlo:

1

QUE SEA UNA PRIORIDAD.

Recuerde que estar activo es una de las cosas más importantes que puede hacer cada día [para mantener y mejorar su salud](#).

(Consulte **Preguntas para hacerse sobre las actividades diarias** en la página 107).

2

QUE SEA FÁCIL.

Es más probable que haga actividad física si es una parte conveniente de su día.

- Camine por todos los pasillos de la tienda de comestibles cuando vaya de compras.
- Intente estar activo a primera hora de la mañana antes de estar demasiado ocupado.
- Combine la actividad física con una tarea que ya sea parte de su día, como pasear al perro o hacer las tareas del hogar.
- Hágase miembro de un gimnasio o centro para personas mayores que esté cerca de su casa y sea de fácil acceso.
- Tome uno o más tramos de escaleras, por ejemplo, suba uno y baje dos.



Tomás prefiere comenzar el día haciendo ejercicio como parte de su rutina diaria.

“Cada mañana, hago ejercicios de estiramiento, luego me subo a mi bicicleta estática o salgo a caminar por mi vecindario. El ejercicio me ayuda a mantenerme activo y me da energía para poder seguir el ritmo de mis tres nietos”.



MUÉVASE MÁS Y MANTÉNGASE CONECTADO

Considere iniciar un **club de caminatas** con amigos o una **clase de ejercicios** en su biblioteca local.

Obtenga más información en www.nia.nih.gov/espanol.

3

QUE SEA UNA ACTIVIDAD SOCIAL.



Muchas personas están de acuerdo en que un “compañero de ejercicio” los mantiene activos y les brinda el beneficio adicional de apoyo emocional.

- Salga a caminar durante la hora del almuerzo con sus compañeros de trabajo.
- Intente tomar una clase de baile de su gusto (salsa, tango, danza folklórica).
- Aproveche las [reuniones familiares](#)* para practicar deportes en equipo o hacer actividades al aire libre.
- Si disfruta de las actividades para dos personas, jugar al tenis puede ser un buen deporte para usted.
- Si le atraen las actividades en grupo, pruebe un deporte como bádminton o únase a una clase de ejercicios.
- Fije reuniones periódicas para hacer ejercicio en grupo y así mantenerse responsables los unos a los otros mientras gozan de la compañía.



4

QUE SEA DIVERTIDA.

Haga [actividades que disfrute](#) para que el ejercicio sea más divertido. Si le encanta el aire libre, intente andar en [bicicleta](#)* o [caminar](#),* o intente escuchar música mientras trabaja en el jardín o lava el automóvil.

5

QUE SEA UNA REALIDAD.

[Planee hacer actividades físicas](#)* en muchos lugares y de muchas formas.

- Sea realista en cuanto a su nivel de actividad física en este momento. (Vea **Preguntas para hacerse cuando está preparándose para hacer ejercicio** en la página 103).
- Sea específico sobre los detalles. (Consulte **Preguntas para hacerse sobre cómo convertir a la actividad física en un hábito** en la página 105).
- Haga un plan semanal que detalle sus actividades (Vea la página 117).

Vea en YouTube [Muévete a tu manera: Consejos para los días ocupados](#) para obtener más consejos sobre cómo puede incorporar más actividad a su día.

El ejercicio es clave para un envejecimiento saludable.

La actividad física puede fortalecer sus músculos, aumentar su frecuencia cardíaca, mejorar su equilibrio y estirar sus músculos, por mencionar algunos beneficios.

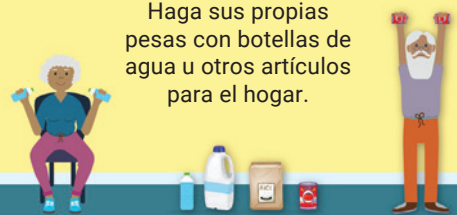
Pruebe los 4 tipos de ejercicio para obtener la mayor **resistencia, fortalecimiento, equilibrio y flexibilidad**. ¿No está seguro de cómo comenzar?

Aquí le damos algunas ideas que no cuestan un centavo.

Vaya de excursión o una caminata a un parque o suba y baje unas escaleras.



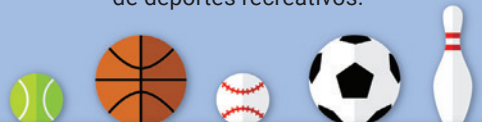
Haga sus propias pesas con botellas de agua u otros artículos para el hogar.



Participe en una actividad de limpieza patrocinada por la comunidad o en una carrera o caminata divertida.



Únase a una liga local de deportes recreativos.



Camine o pasee con sus amigos o familiares en el centro comercial o en su vecindario.





CÓMO COMENZAR A SER ACTIVO DE NUEVO

DESPUÉS DE UN DESCANSO

Es importante tener una rutina de ejercicio regular, pero pueden suceder cosas en la vida que pueden interrumpir sus mejores intenciones.

Algunos acontecimientos de la vida que pueden interrumpir su rutina de ejercicios incluyen enfermedades, nuevas responsabilidades de cuidado, la muerte de un ser querido, viajes de negocios o vacaciones, visitas a hijos y nietos, un nuevo trabajo o mudarse a un nuevo hogar.

Estas interrupciones pueden dificultar que continúe con sus actividades habituales, por lo que aquí le damos algunas ideas para ayudarlo a mantenerse activo o comenzar de nuevo si ha tenido que detenerse.



- No sea demasiado duro consigo mismo.** Reconozca que habrá ocasiones en las que no querrá hacer ejercicio, no podrá hacerlo o le parece demasiado difícil hacerlo. No está solo; todos tienen esos sentimientos. Intente volver a sus actividades lo antes posible. Cuanto antes reanude algún tipo de actividad, mejor se sentirá y más fácil será volver a su rutina.

- Hable con su médico sobre cuándo puede reanudar su rutina habitual** si dejó de hacer ejercicio debido a una enfermedad, lesión o síntomas nuevos. Su médico puede ayudar a darle el impulso que necesita para superar esos momentos.

- Piense en las razones por las que comenzó a ser activo** y las metas que se estableció. Recordar lo que le motivó y cuánto ha logrado ya puede ayudarlo a recargar sus baterías y comenzar de nuevo.



- Pida a sus familiares y amigos que le ayuden a volver a la normalidad.** A veces, es posible que le ayude tener un compañero de ejercicio. En otras ocasiones, quizás sólo necesite una palabra de apoyo.

- Pruebe algo más fácil o una actividad que no haya hecho recientemente** si no le gusta la actividad con la que comenzó. Es posible que incluso desee probar algo que nunca ha hecho antes. Dominar algo sencillo o nuevo puede darle la confianza que necesita para reanudar un programa de ejercicio regular.

- Si no ha estado activo durante varias semanas, empiece de nuevo a un nivel que le sea cómodo.** Luego, vuelva a incrementar gradualmente su nivel de actividad. Con un poco de tiempo, estará de vuelta a su nivel anterior.

- Piense de manera creativa en otras formas de mantenerse activo** si no puede realizar sus actividades físicas habituales debido al mal tiempo o a un cambio en su rutina. Por ejemplo, si cuidar a un ser querido lo mantiene dentro de la casa, intente mantenerse activo con un video de ejercicios, trotando en su lugar, bailando alrededor de la sala o subiendo y bajando las escaleras unas veces más. ¡Siga moviéndose!
- Sea flexible.** Cuando sus nietos vengan de visita, re programe su actividad física para hacerla a la hora de la siesta o llévelos a caminar.
- ¡Crea en sí mismo!** Siéntase seguro de que incluso si su actividad se interrumpe, puede comenzar de nuevo y ser exitoso. No se preocupe por el tiempo que perdió. Lo importante es concentrarse en sus objetivos de acondicionamiento físico y comenzar de nuevo en el nivel que sea realista para usted.





CONSEJOS PARA ENFRENTAR LAS INTERRUPCIONES EN SU RUTINA

INTERRUPCIONES TEMPORALES

Un cambio en su situación

- Cuando esté de vacaciones, use el gimnasio del hotel. Lleve ropa o equipo de ejercicio (bandas de resistencia, traje de baño o zapatos para caminar). Salga y vea los lugares de interés a pie en lugar en un autobús turístico o automóvil. Tal vez pueda alquilar una bicicleta.
- Es comprensible, que el cuidado de un cónyuge enfermo puede interrumpir su rutina de ejercicios. Haga ejercicio con un video de ejercicios cuando su cónyuge duerma la siesta.

Un cambio en su salud

- Si deja de hacer ejercicio por unas semanas debido una enfermedad temporal como la gripe, espere hasta que se sienta mejor y luego vuelva a su actividad.

A veces, la razón por la que deja de hacer ejercicio es temporal; otras veces es una interrupción por un tiempo más largo. A continuación, se muestran algunas maneras de superar estas interrupciones.



INTERRUPCIONES A LARGO PLAZO

Un cambio en su situación

- Si su compañero de ejercicio se muda, pídale a otro amigo que lo acompañe en su caminata diaria. Únase a una clase de ejercicio en su centro comunitario o centro para personas mayores. Esta es una excelente manera de conocer a otras personas activas.
- Si se muda a una nueva comunidad, consulte los gimnasios, parques y asociaciones de recreación en su nuevo vecindario. Busque actividades que coincidan con sus intereses y habilidades. ¡Participe!

Un cambio en su salud

- Si se está recuperando de una cirugía o ha tenido una enfermedad importante o un cambio en su salud, hable con su médico acerca de las actividades y los ejercicios específicos que puede hacer de manera segura cuando se sienta mejor. Comience lentamente y aumente gradualmente sus actividades a medida que aumente su fuerza.



¡NO MÁS EXCUSAS!

SUPERE LAS BARRERAS AL EJERCICIO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

Las barreras comunes que impiden que las personas sean o se mantengan físicamente activas incluyen la falta de motivación, tiempo o agrado por la actividad, o sencillamente que es inconveniente. ¡No permita que estas razones le impidan hacer ejercicio!

NOTA: Consulte las **Preguntas para hacerse sobre las barreras para el ejercicio y la actividad física** en la página 109.



Vea estos consejos sobre cómo dejar de dar excusas y mejorar su salud al ponerse en movimiento.

No hay tiempo.

Realice actividades físicas a primera hora de la mañana o combine la actividad física con una tarea que ya sea parte de su día.

Muy aburrido.

Haga cosas que disfrute y pruebe nuevas actividades para mantener la actividad física interesante y divertida.

Muy caro.

Puede usar un par de zapatos cómodos y antideslizantes para muchas actividades y latas de sopa o botellas de agua en lugar de pesas para los ejercicios de fortalecimiento.

Muy cansado.

La actividad física regular y moderada puede ayudar a reducir la fatiga e incluso ayudarlo a controlar el estrés.



El ejercicio cuando se tiene una enfermedad crónica

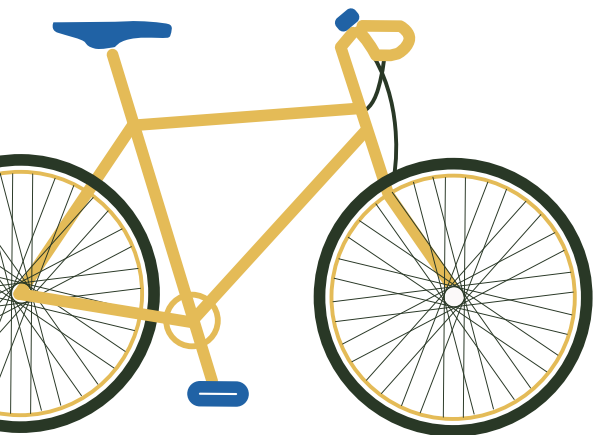
Casi cualquier persona, a cualquier edad, puede realizar algún tipo de actividad física.

Aún si tiene un problema de salud como [enfermedad cardíaca](#), [artritis](#), [dolor crónico](#),* [presión arterial alta](#) o [diabetes](#), ¡puede hacer ejercicio! De hecho, la actividad física puede ayudarle. Para la mayoría de las personas mayores, caminar a paso ligero, andar en bicicleta, nadar, levantar pesas y trabajar en el jardín son actividades seguras, especialmente si comienza lentamente y poco a poco aumenta el nivel o la duración de la actividad.

Para las personas con muchos tipos de discapacidades físicas, la actividad física puede disminuir el dolor y mejorar el estado físico, la función física y la calidad de vida. Las personas que son activas y tienen la enfermedad de Parkinson, esclerosis múltiple, o han tenido una lesión de la médula espinal o un accidente cerebrovascular tienen una mejor función física, incluso una mejor capacidad para caminar, que los adultos menos activos con las mismas afecciones. Consulte los recursos del [Centro Nacional de Salud, Actividad Física y](#)

[Discapacidades](#) para obtener consejos sobre cómo adaptar las actividades físicas para las personas con discapacidades.

Si tiene algún síntoma que no ha sido diagnosticado, o si tiene una afección crónica que no está siendo seguida por un médico, [consulte con su médico](#) u otro proveedor de atención médica antes de comenzar una rutina de ejercicios.

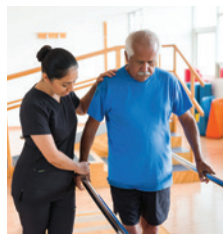




El ejercicio cuando se tiene sobrepeso

Tener sobrepeso no debe impedir el hacer actividad física,

incluyendo los cuatro tipos de ejercicio. Si tiene dificultad para agacharse o moverse con facilidad o simplemente se siente cohibido, pruebe diferentes actividades, como caminar, hacer ejercicios acuáticos, bailar o levantar pesas, para ver qué funciona mejor para usted. Cualquier cosa que lo haga moverse, incluso si al principio es solo por unos pocos minutos al día, es un comienzo saludable.



LO QUE DEBE SABER SOBRE EL EJERCICIO

CUANDO TIENE UNA AFECCIÓN CRÓNICA

Obtenga más información sobre el ejercicio y la actividad física para afecciones crónicas específicas.





LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER Y LAS DEMENCIAS RELACIONADAS

Mantenerse activo y hacer ejercicio puede ayudar a las personas con la enfermedad de Alzheimer u otras demencias a sentirse mejor y puede ayudarles a mantener un peso saludable y tener hábitos regulares para ir al baño y dormir. Si es un cuidador, pueden hacer ejercicio juntos para que sea más divertido.

Los investigadores están evaluando el beneficio del ejercicio para retrasar el [deterioro cognitivo leve](#) en las personas mayores y para mejorar la función cerebral en las personas mayores que pueden estar en riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer. **Las personas mayores con deterioro cognitivo leve**, al igual que los adultos mayores sin deterioro cognitivo leve, podrían hacer de manera segura ciertas formas de ejercicio más vigorosas siempre que no tengan otros problemas de salud adicionales.



CONSEJOS PARA AYUDAR A LAS PERSONAS CON DEMENCIA A MANTENERSE ACTIVAS:

- **Salgan a caminar** juntos todos los días. ¡El ejercicio también es bueno para los cuidadores!

- **Use videos de ejercicios** o consulte en línea para ver si existe un programa para ayudar a las personas mayores a hacer ejercicio.



- **Escuchen música** y pónganse a bailar.
- **Sea realista** sobre cuánta actividad se puede realizar de una sola vez. Lo mejor sería realizar varias “mini actividades” breves.
- Asegúrese de que usen ropa **cómoda y zapatos** que les queden bien y que estén hechos para hacer ejercicio.

- Asegúrese de que **beban agua** o jugo después del ejercicio.

Incluso cuando tienen problemas para caminar, es posible que puedan:

- **Realizar tareas sencillas** alrededor de la casa, como lavar platos y quitar el polvo.
- **Utilizar una bicicleta estática.**
- **Utilizar pelotas de goma blanda** o globos para hacer ejercicio para estirar o lanzar de un lado a otro.
- **Utilizar bandas de estiramiento.**
- **Levantar pesas** o artículos comunes que encuentre en casa como latas de sopa.

ARTRITIS

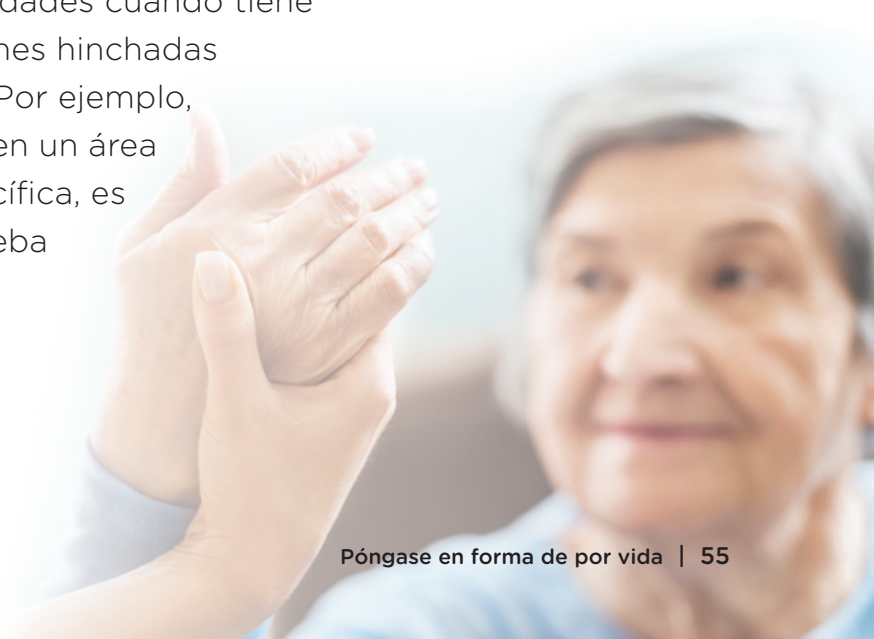
El ejercicio puede reducir el dolor y la rigidez de las articulaciones en las personas con artritis. También puede ayudar a perder peso, lo que reduce la tensión en las articulaciones.

Los ejercicios de flexibilidad como los ejercicios de estiramiento de la parte superior e inferior del cuerpo y el tai chi le pueden ayudar a mantener las articulaciones en movimiento, aliviar la rigidez y brindar más libertad de movimiento para las actividades diarias.

Los ejercicios de fortalecimiento, en particular los [ejercicios en que hay que soportar un peso](#), como el levantamiento de pesas, lo ayudarán a mantener o aumentar la fuerza muscular para apoyar y proteger sus articulaciones.

Los ejercicios de resistencia mejoran la salud del corazón y las arterias y pueden reducir la hinchazón en algunas articulaciones. Pruebe algunas [opciones de bajo impacto](#) como nadar y andar en bicicleta.

Si tiene artritis, quizás deba evitar algunos tipos de actividades cuando tiene las articulaciones hinchadas o inflamadas. Por ejemplo, si tiene dolor en un área articular específica, es posible que deba concentrarse en otra área durante uno o dos días.





ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA (EPOC)

Si tiene enfermedad pulmonar obstructiva crónica, hable con su médico u otro proveedor de atención médica o un terapeuta pulmonar para obtener recomendaciones específicas. Es posible que pueda aprender a hacer algunos ejercicios para fortalecer los brazos y las piernas o ejercicios que fortalecen los músculos que se usan para respirar.

La rehabilitación pulmonar es un programa que lo ayuda a controlar su enfermedad con actividad física y asesoramiento. Puede ayudarlo a mantenerse activo y realizar sus tareas diarias.

DIABETES TIPO 2

Puede tomar medidas pequeñas para prevenir o retrasar la aparición de la **diabetes tipo 2**. **Bajar de peso** puede ayudar. Una **alimentación saludable** y la **actividad física** pueden hacer una gran diferencia. Hable con su médico para tener un plan que lo ayude a **elegir alimentos más saludables** y a realizar **actividad física con regularidad**.

Si ya tiene diabetes, el ejercicio y la actividad física pueden ayudarlo a controlar la enfermedad y a mantenerse saludable por más tiempo. Caminar y hacer otras formas de ejercicio diario pueden ayudar a mejorar los niveles de glucosa en las personas mayores con diabetes. Póngase una meta para estar más activo la mayoría de los días de la semana y tenga un plan de actividad física que se adapte a su vida y que pueda seguir. Su médico o equipo de atención médica puede ayudarlo.



PASOS FÁCILES PARA SER MÁS ACTIVO:

- Estírese durante las pausas de los anuncios de televisión.
- Camine mientras habla por teléfono.
- Estacione el automóvil más lejos de las tiendas o de su oficina para poder caminar un poco más.

Obtenga más información sobre cómo prevenir y controlar la diabetes del Instituto Nacional de la Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales en www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud.



El ejercicio de resistencia regular ha ayudado a Simón a mantenerse saludable después de una cirugía cardíaca mayor.

“Hace unos cinco años, tuve una cirugía de bypass triple. No hacía mucho ejercicio antes de la cirugía, pero sabía que tenía que ser más activo para mantenerme saludable. Estaba preocupado de no esforzarme demasiado, así que comencé lentamente y poco a poco comencé a correr afuera y en la cinta de correr en mi gimnasio. Estar activo me hace sentir mejor y es bueno para mi corazón”.

ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

El corazón mantiene funcionando al cuerpo. A medida que usted envejece, algunos cambios en el corazón y los vasos sanguíneos son normales, pero otros son causados por enfermedades. Las decisiones que tome todos los días, como **comer de manera saludable, mantener un peso saludable y tratar de hacer más actividad física**, pueden contribuir a la salud del corazón.

Las personas inactivas tienen casi el doble de probabilidad de desarrollar enfermedades cardíacas que las que están activas. La falta de actividad física también puede empeorar otros factores de riesgo de las enfermedades del corazón, como niveles altos de colesterol y triglicéridos en la sangre, presión arterial alta, diabetes y prediabetes, y tener sobrepeso u obesidad. Hacer actividad física es una de las cosas más importantes que puede hacer para mantener sano al corazón. Intente realizar al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada a la semana.



OSTEOPOROSIS

La actividad física fortalece los huesos y los músculos. Los mejores ejercicios para prevenir la osteoporosis son los que tiene que **soportar un peso** y que lo obligan a trabajar contra la gravedad, como caminar, trotar o bailar. Hágalos tres a cuatro veces por semana. Pruebe también algunos ejercicios de **fortalecimiento** y **equilibrio** para ayudarlo a evitar **caídas** que podrían causar una fractura.

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL CÁNCER

Algunos estudios han demostrado que la **actividad física puede reducir el riesgo de muchos tipos de cáncer**, incluidos el de colon, mama y riñón. Además, el ejercicio, tanto antes como después de un diagnóstico de cáncer, puede ayudar a mejorar la supervivencia en ciertos tipos de cáncer, especialmente durante o después del tratamiento.

Estar activo también puede ayudar a mejorar la ansiedad, la depresión, la fatiga y la calidad de vida en general entre los sobrevivientes de cáncer.

Además, la actividad física juega un papel en la reducción de los efectos adversos de algunos tratamientos contra el cáncer.





LOS CUIDADORES Y LA ACTIVIDAD FÍSICA:

TÓMESE TIEMPO PARA USTED

¿Usted [ayuda a cuidar](#) a un cónyuge, amigo o familiar? Pues, cuidar de sí mismo es una de las cosas más importantes que puede hacer como cuidador de otra persona.

Asegúrese de [darse tiempo para usted](#),* [comer alimentos saludables](#) y mantenerse activo. Encontrar tiempo para hacer ejercicio con regularidad puede ser muy importante para su bienestar físico y [mental](#).*

La actividad física puede ayudar a reducir los sentimientos de [depresión](#) y estrés, y puede ayudar a mejorar su salud y prevenir [enfermedades crónicas](#).*



Aprenda a tomarse un tiempo para mantenerse físicamente activo:

- **Tome descansos para hacer ejercicio** durante el día. Pruebe hacer tres “mini-entrenamientos” de 10 minutos en lugar de 30 minutos a la vez.
- **Saque tiempo para hacer ejercicio.** Reserve horarios y días específicos de la semana para la actividad física.
- **Haga ejercicio con un amigo** y obtenga el beneficio adicional del apoyo emocional.
- **Pida ayuda** en casa para que pueda hacer ejercicio.
- **Si es posible, busque formas de mantenerse activo con la persona que está cuidando.** ¡Ambos pueden beneficiarse de la actividad física!

EJEMPLOS DE EJERCICIOS:

PÓNGASE EN FORMA DE POR VIDA

Muchos ejercicios diferentes pueden mejorar su salud e independencia. No importa el tipo de ejercicio o actividad física que realice, aumente lo que haga poco a poco hasta incluir ejercicios de resistencia, fuerza, equilibrio y flexibilidad.

Consulte los siguientes recursos para saber qué ejercicios pueden ayudarlo a mantenerse saludable a medida que envejece. ¡Aprenda a incorporar el ejercicio en su vida diaria de forma segura y motívese para ponerse en movimiento!

- El [NIA tiene videos](#)* de diferentes duraciones que puede probar para mejorar su fuerza, equilibrio y flexibilidad. Póngase en marcha con los entrenamientos de muestra de [10 minutos](#)* y de [15 minutos](#)* del NIA para personas mayores. www.youtube.com/user/NatlInstituteOnAging/videos.*
- **[Move Your Way \(Muévete a tu manera\)](#)** es una campaña de actividad física del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos que se base en la [segunda edición de las Pautas de Actividad Física para los Estadounidenses](#).* En lugar de depender de un enfoque único para todos, esta campaña se enfoca en estrategias prácticas y personalizadas que las personas pueden usar para incluir más actividades en sus vidas ocupadas. Visite el sitio web de **[Muévete a tu manera](#)** en <https://health.gov/espanol/moveyourway> para obtener un [planificador de actividades](#), [videos](#), [una hoja informativa para adultos mayores](#) y otros consejos para facilitar la actividad.



Para Michelle, uno de los beneficios del ejercicio incluye reducir el estrés.

“Después del trabajo, me encanta ir a mi clase de yoga, ya que me hace reducir mi velocidad y respirar. También estoy fortaleciendo, estirando y tonificando mis músculos, lo que me hace más flexible.

Después, me siento más tranquila y relajada. Estoy menos ansiosa por las cosas”.



- **SilverSneakers*** es un programa gratuito de salud y acondicionamiento físico para adultos mayores de 65 años que está incluido en muchos planes de Medicare. Puede ejercitarse en un gimnasio, un centro comunitario o en casa a través de videos instructivos, clases y entrenamientos.
- **Eat Smart, Live Strong** del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos está diseñado para aumentar el consumo de frutas y verduras y la actividad física en los adultos de 60 a 74 años que participan o cumplen con los requisitos para los programas de asistencia de alimentos del Servicio de Alimentos y Nutrición. La iniciativa aborda las necesidades únicas de aprendizaje de las personas mayores y ofrece juegos y actividades, oportunidades para socializar y ejercicios sencillos para demostrar la actividad física.
- La campaña **Healthy for Good™** de la American Heart Association tiene como objetivo crear un cambio duradero en su salud y su vida con este enfoque: Coma de manera inteligente. Agregue color. Muévase más. Cuídese. Puede encontrar información científica basada en la aptitud física sobre ejercicios, caminar y otras formas de mantenerse activo, cómo mantenerse motivado y consejos de salud y seguridad.

- El programa [Walk with Ease](#)^{*} de la Arthritis Foundation puede ayudar a los participantes a desarrollar



- un plan de caminatas que satisfagan sus necesidades particulares, los mantengan motivados, controlen el dolor y le enseñen a hacer ejercicio de manera segura. Los recursos en inglés en línea incluyen una herramienta para caminar donde puede registrar su actividad y seguir sus pasos con una aplicación móvil y videos instructivos sobre ejercicios de calentamiento, estiramiento y fortalecimiento. Los beneficios pueden incluir una mayor distancia y velocidad para caminar, menos dolor y disminución de la depresión. También puede encontrar recursos sobre la artritis de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en la página 94.
- Visite el [Centro para el Envejecimiento Saludable del Consejo Nacional para Adultos Mayores](#) para encontrar programas de actividad física basados en evidencia que pueden estar disponibles en su comunidad: [entrenamiento de fortalecimiento](#),^{*} [ejercicios para adultos mayores frágiles](#),^{*} [adultos mayores con osteoartritis](#)^{*} y más. Además, obtenga información sobre los programas de ejercicios para la [prevención de caídas](#).^{*}
 - La [YMCA](#)^{*} ofrece programas de ejercicios en grupo basados en evidencia para personas mayores con el fin de mejorar el [estado físico](#)^{*} y el [equilibrio para la prevención de caídas](#).^{*}



CAPÍTULO 3

HAGA EJERCICIO DE MANERA SEGURA



MANTENERSE PROTEGIDO*

mientras hace ejercicio siempre es importante, ya sea que esté comenzando una nueva actividad o haya estado inactivo durante mucho tiempo.

Preste atención a estos consejos para avanzar de manera segura y reducir el riesgo de lesiones.

✓ COMIENCE LENTAMENTE.

Poco a poco vaya aumentando sus actividades y la cantidad de esfuerzo que hace en ellas.

✓ NO AGUANTE LA RESPIRACIÓN

durante los ejercicios de fortalecimiento. Eso podría provocar cambios en su presión arterial. Puede parecer extraño al principio, pero debe exhalar mientras levanta e inhalar mientras se relaja.

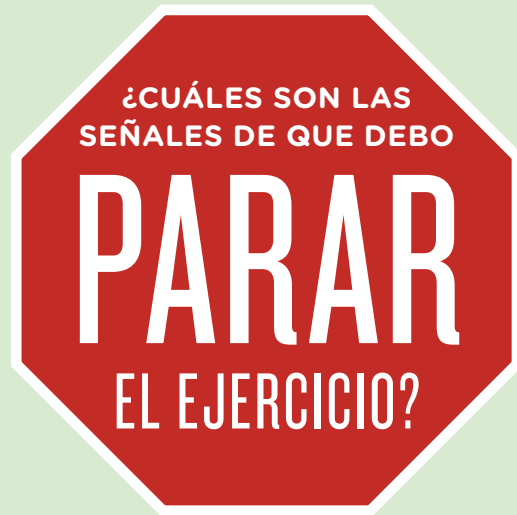
✓ USE EQUIPO DE SEGURIDAD.

Por ejemplo, use un casco para [andar en bicicleta](#).*



✓ **CONSIGA ZAPATOS ADECUADOS*** para caminar o trotar:

- Elija zapatos que estén hechos para el tipo de actividad física que desea realizar.
- Busque zapatos con suelas planas y antideslizantes, buen soporte para el talón, suficiente espacio para los dedos de los pies y un arco acolchado que no sea demasiado alto ni demasiado grueso.
- Asegúrese de que los zapatos le queden bien y le den el apoyo adecuado a los pies.
- Revise sus zapatos con regularidad y reemplácelos cuando estén gastados. Necesita zapatos nuevos cuando:
 - **La suela está desgastada.**
 - **Los pies se sienten cansados después de la actividad.**
 - **Le duelen la espinilla, la rodilla o la cadera después de la actividad.**



Deje de hacer ejercicio si:

- **Tiene dolor o presión** en el pecho, el cuello, el hombro o el brazo.
- **Se siente mareado** o mal del estómago.
- **Empieza a sudar frío.**
- **Tiene calambres musculares.**
- **Siente un dolor intenso** en las articulaciones, los pies, los tobillos o las piernas.



✓ **USE ROPA CÓMODA Y HOLGADA*** que le permita moverse libremente pero que no se enganche con otros objetos.

✓ A menos que su médico le haya pedido que limite los líquidos, asegúrese de **BEBER MUCHOS LÍQUIDOS*** antes, durante y después de las actividades físicas, incluso si no tiene sed.

✓ **SIEMPRE DÓBLESE HACIA ADELANTE DESDE LAS CADERAS, NO LA CINTURA.** Si su espalda está recta, probablemente se esté inclinando de la manera correcta.

✓ **HAGA EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO ANTES DE HACER ACTIVIDAD FÍSICA.**

Para empezar, intente caminar despacio y levante y baje suavemente los brazos. Después de hacer la actividad física, haga ejercicios de estiramiento durante unos cinco minutos para disminuir el ritmo cardíaco y la respiración, así como para relajar los músculos que acaba de usar.

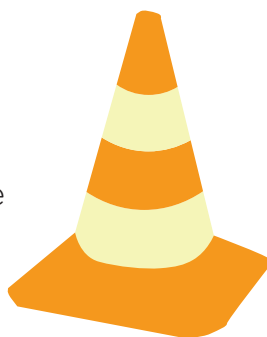




✓ **EL EJERCICIO NO DEBE HACERLE DAÑO NI HACER QUE SE SIENTA REALMENTE CANSADO.** Es posible que sienta algo de dolor, un poco de malestar o un poco de cansancio, pero no debería sentir dolor. De hecho, en muchos sentidos, al estar activo probablemente se sentirá mejor.

✓ **PRESTE ATENCIÓN A SU ENTORNO AL HACER EJERCICIO AL AIRE LIBRE.**

Considere los posibles peligros del tráfico, el clima, las superficies irregulares donde camina y otras personas a su alrededor. Camine durante el día, o en áreas bien iluminadas si lo hace de noche. Pídale a alguien que lo acompañe.





✓ **VÍSTASE DE MANERA APROPIADA PARA LA TEMPERATURA QUE HACE AFUERA**, o haga alguna actividad adentro si hace mucho [calor](#) o [frío](#). Para climas cálidos, use [ropa holgada de colores claros con telas naturales](#). Vístase en capas para poder quitarse la ropa a medida que su cuerpo se calienta por la actividad. Para el clima frío, use varias capas de ropa holgada. Las capas atraparán al aire caliente entre ellas. Evite la ropa ajustada, que puede evitar que la sangre fluya libremente causando una pérdida de calor corporal. Use un abrigo o chaqueta impermeable si está nevando o lluvioso, junto con un sombrero, bufanda y guantes.

Si tiene un problema de salud específico, **hable sobre su plan de ejercicio y actividad física con su médico u otro proveedor de atención médica**. (Consulte ***Lo que debe saber sobre el ejercicio cuando tiene una afección crónica*** en la página 52).

Para ayudarlo a mantenerse activo de manera segura y evitar lesiones, visite www.youtube.com/user/NatInstituteOnAging/videos* para ver videos sobre asuntos de seguridad al hacer actividad física, por ejemplo, [cómo mantenerse a salvo mientras hace los cuatro tipos de ejercicio, cómo elegir el calzado y la ropa adecuados](#),* [cómo hacer ejercicio de forma segura en climas cálidos](#)* y [fríos](#),* [consejos de seguridad al montar bicicleta](#)* y [hacer ejercicio de forma segura al aire libre](#).*

CÓMO HABLAR CON SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA

ACERCA DEL EJERCICIO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA



Si bien es posible que muchas personas no necesiten [consultar con su proveedor de atención médica](#), podría ser una buena idea hacerlo. Esto es especialmente importante si tiene una enfermedad crónica u otros problemas de salud, si no ha estado activo y desea comenzar un programa de ejercicio vigoroso, o si piensa aumentar en gran medida la actividad física que hace. Su nivel de actividad es un tema importante sobre el que debería conversar con su médico como parte de su atención médica continua.







CAPÍTULO 4

MANTÉNGASE ENCAMINADO



Ahora que está listo para ser más activo, aprovechar al máximo sus actividades y realizarlas de manera segura, ¿cómo comenzará?

La clave está en conocer desde qué punto debería partir y poco a poco ir aumentando la actividad. Conocer su punto de partida le ayudará a elegir actividades que le resulten cómodas y realistas. Comenzar de esta manera le ayudará a tener éxito.





IDENTIFIQUE SU PUNTO DE PARTIDA

Piense en un día típico tanto de entre semana como de fin de semana. ¿Cuánto tiempo pasa sentado? ¿Cuánto tiempo pasa activo? Cuando se levanta y se mueve, ¿qué tipo de actividades hace?

Para averiguar su nivel de actividad, intente utilizar un registro de actividades. Durante un par de días de la semana y un fin de semana, lleve un registro de cuánto tiempo hace ejercicio o está físicamente activo anotando el tiempo que dedica a cada actividad.

Para ayudarle a comenzar, puede usar la hoja de trabajo **Encuentre su punto de partida** en la página 111.

Puede usar la última columna de esta hoja de trabajo para anotar las maneras que cree que puede agregar actividad a su rutina diaria. Si aún no está activo, intente comenzar moderadamente y vaya añadiendo más a partir de ahí. Si ya es bastante activo, puede ser más ambicioso al agregar a sus actividades.

CONSEJO FÁCIL:

EL SOBRESFUERZO

El esfuerzo excesivo puede causar lesiones, que le pueden llevar a dejar de hacer ejercicio. El mejor enfoque es un ritmo constante de progreso basándose en sus éxitos.



¿Cómo puede saber si está en mejor forma física?

A medida que aumente su actividad, probablemente notará otras señales de que está mejorando su rendimiento, como un aumento de energía, una mayor capacidad para realizar las tareas diarias o incluso una mejor perspectiva de la vida.

¿Cómo puede comprobar su progreso?

Use la **Prueba de progreso mensual** en la página 113 para ver si sigue avanzando y necesita actualizar sus metas. Es probable que cada mes vea alguna mejora.





PÓNGASE METAS

Muchas personas descubren que tener una meta firme en mente las motiva a seguir adelante con un proyecto. Las metas son más útiles cuando son específicas, realistas e importantes para usted. Considere metas tanto a corto como a largo plazo. Su éxito depende de [establecer metas](#) que realmente le importen. La **Hoja de trabajo para establecer metas** en la página 119 puede ayudarle a comenzar. Escriba sus metas, colóquelas donde pueda verlas con frecuencia y revíselas con regularidad.

Las metas a corto plazo le ayudarán a hacer de la actividad física una parte regular de su vida diaria. Para estas metas, piense en las cosas que necesitará conseguir o hacer para estar físicamente activo. Por ejemplo, es posible que deba comprar [zapatos para caminar](#)* o hacer un **Plan semanal de ejercicio y actividad física** (consulte la página 117) para que pueda descubrir cómo incluir la actividad física dentro de sus ocupaciones diarias. Asegúrese de que sus metas a corto plazo realmente lo ayuden a mantenerse activo. A continuación, le damos algunos ejemplos de metas a corto plazo:

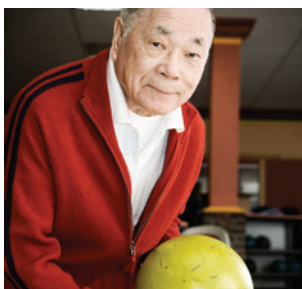
- Hoy, decidiré ser más activo.
- Mañana averiguaré qué clases de ejercicios hay en mi área.
- Al final de esta semana, le preguntaré a mi amigo si quiere hacer ejercicio conmigo un par de veces a la semana.
- En las próximas dos semanas, me aseguraré de tener los zapatos y la ropa cómoda que necesito para comenzar la actividad que seleccioné.
- Para fin de mes, comenzaré una clase de ejercicios o actividad física.



Para Carlos, de 77 años, poder hacer las cosas que disfruta lo motiva a hacer ejercicio todos los días.

“Levanto pesas con mi entrenador personal en mi gimnasio dos veces por semana y hago ejercicios de estiramiento. También me gusta jugar a los bolos y pescar. Hago ejercicio para mantenerme en forma. También me ayuda a mantener fuertes los músculos y tengo más energía para seguir adelante cada día”.

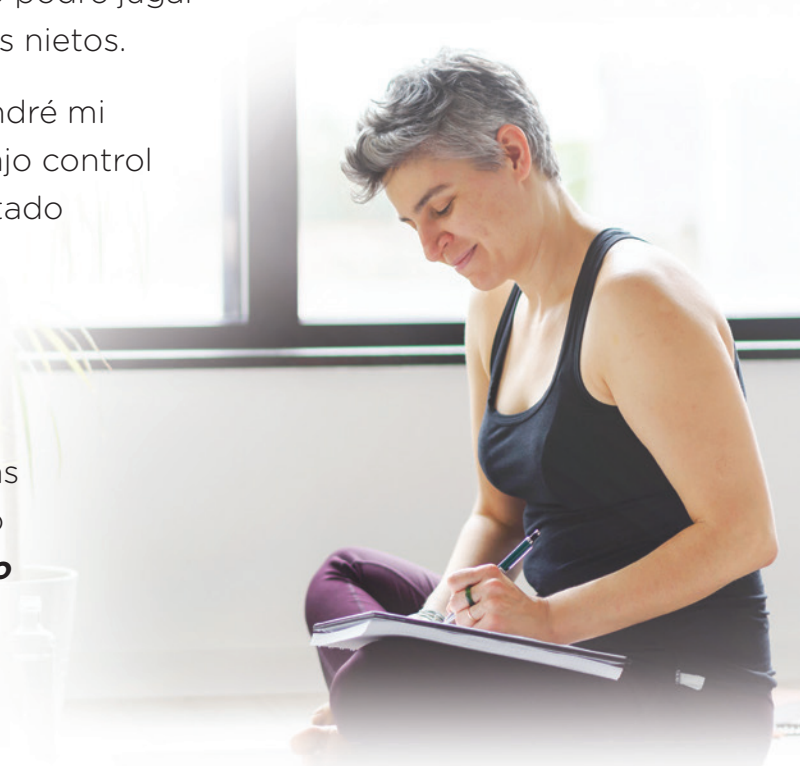
Si ya es activo, piense en metas a corto plazo para ir aumentando su nivel de actividad física. Por ejemplo, en la próxima semana o dos, si puede mantener una conversación mientras camina, intente avanzar a un ritmo en el que charlar se vuelva un poco más difícil, si levanta pesas aumente el peso o pruebe un nuevo tipo de actividad física. Independientemente del nivel en el que esté iniciando, alcanzar sus metas a corto plazo lo hará sentir bien y le dará confianza para progresar hacia sus metas a largo plazo.



Después de escribir sus metas a corto plazo, puede identificar sus metas a largo plazo. Enfóquese en dónde quiere estar dentro de seis meses, un año o incluso dos años. Las metas a largo plazo también deben ser realistas, personales e importantes para usted. Aquí están algunos ejemplos:

- Dentro de un año, nadaré 1 ½ km (como 1 milla) tres veces por semana.
- El próximo verano podré jugar a la pelota con mis nietos.
- En seis meses, tendré mi presión arterial bajo control por haber aumentado mi actividad física y seguido los consejos de mi médico.

Agregue sus propias metas a largo plazo a la **Hoja de trabajo para establecer metas** (vea la página 119).



ESCRIBA UN PLAN PARA AGREGAR EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA A SU VIDA

Algunas personas creen que escribir un [plan de ejercicio y actividad física](#) les ayuda a ser responsables. Vea si esto funciona para usted.

Para comenzar, visite www.nia.nih.gov/espanol/programa-ejercicios-registros-medir-progreso#registro. Asegúrese de que el plan sea realista para usted, especialmente a medida que tenga más experiencia sobre cómo mantenerse activo. Incluso podría hacer un contrato con un amigo o familiar para llevar a cabo su plan. Involucrar a otra persona puede ayudarlo a mantener su esfuerzo.

Haga su plan específico y basado en sus metas. Para cada ejercicio o actividad que elija, incluya:

- qué tipo de actividad planea hacer,
- por qué quiere hacerla,
- cuándo la hará,
- dónde la hará.

Empiece con actividades realistas basadas en qué tan físicamente activo es ahora. Si pasa mucho tiempo en el sofá mirando televisión, no espere pasar a ser un súper atleta de inmediato. Revise y actualice su plan y sus metas a largo plazo con regularidad para que pueda seguir avanzando en base al éxito que está teniendo. Puede utilizar el **Plan semanal de ejercicio y actividad física** (consulte la página 117) para anotar sus actividades o el [Planificador de actividades Muévete a tu manera](#), para personalizar sus actividades.



Mire estos videos de [Muévete a tu manera](#) (vea la página 96) para obtener más consejos sobre cómo motivarse.

Lleve un seguimiento de su progreso manteniendo fotos y medidas de usted de antes y después, y anote si está levantando una mayor cantidad de pesas o haciendo más repeticiones, o si ha mejorado su capacidad para hacer ciertas actividades, como recoger a los nietos, descargar alimentos, subir escaleras o mejorar el equilibrio.

Puede utilizar el **Planificador de actividades Muévete a tu manera** para crear un plan de actividades semanal personalizado y encontrar consejos para adaptar la actividad a su rutina diaria. Vaya a <https://health.gov/espanol/moveyourway/activity-planner>.



CONSEJO FÁCIL

PRÉMIESE POR
SER ACTIVO



No se olvide de incluir premios en su plan. Mantenga una lista de recompensas para usar cuando alcance objetivos específicos. Prémiese con algo especial: una película, una visita a un museo, un audiolibro nuevo o un masaje. ¡Celebre sus éxitos!



MANTÉNGASE MOTIVADO PARA SEGUIR SIENDO ACTIVO

Cuando se trata de **motivación**,* los primeros meses son muy importantes. Si puede seguir una rutina de ejercicios o actividad física que disfrute durante al menos seis meses, es una buena señal de que el ejercicio y la actividad física seguirán siendo una parte regular de su vida diaria.

Una vez que comience a hacer actividad física, empezará a ver resultados en solo unas semanas. Probablemente notará algunas señales de que se está poniendo en forma como:

- Tendrá más energía y se sentirá más fuerte.
- Su estado de [ánimo general](#)* y su perspectiva de la vida mejorarán.
- Será más fácil realizar sus actividades diarias.
- Será más fácil subir un par de tramos de escaleras.
- Podrá realizar actividades más rápido o durante más tiempo que antes.
- Será más fácil entrar y salir de un automóvil.
- Podrá tirarse al suelo para [jugar con sus nietos](#)* y volver a levantarse más fácilmente cuando termine el juego.
- [Dormirá mejor](#) por la noche.
- Tendrá menos [dolor](#) cuando se mueve.
- Podrían mejorar los síntomas de algún [problema de salud crónico](#).*

Estas señales le indican que usted se está acostumbrando a un mayor nivel de actividad.

¿CÓMO PUEDE HACER DE LA ACTIVIDAD FÍSICA UN HÁBITO?



- **Determine su propósito.**
- **Identifique su punto de partida.**
- **Haga un plan realista. Empiece con pasos pequeños.**
- **Fije metas.**
- **Haga algo de actividad física la mayoría de los días de la semana.**
- **Varíe sus actividades. Incremente su esfuerzo con el tiempo.**
- **Lleve un seguimiento de su progreso.**

CONSEJO FÁCIL: EL GIMNASIO



Algunas personas piensan que ir a un gimnasio con regularidad o trabajar con un entrenador físico les ayuda a mantenerse motivados.

Cuando vea señales de que su estado físico está mejorando, es hora de aprovechar esos beneficios y hacer un poco más. Sin embargo, tenga en cuenta cuál fue su punto de partida. Para algunas personas, cambiar de levantar pesas de $\frac{1}{2}$ a 1 kg (1 o 2 libras) es un gran avance. Para otras, comenzar a caminar a paso ligero o incluso a correr es una meta razonable.



No importa su punto de partida:

- **Añada nuevas actividades físicas.** ¡Sea creativo y pruebe algunas actividades nuevas que mantendrán su interés! Inscríbase en clases de baile. Hable con sus amigos para ir a jugar a los bolos una vez a la semana. Vaya a una clase de aeróbic acuático. Ahorre gasolina caminando al supermercado. ¿Puede cambiar su cortadora de césped autopropulsada por una cortadora de empuje?



Divertirse y socializar son las principales razones por las que Silvia hace ejercicio.

“Después de jubilarme hace dos años, comencé un club de caminatas con mis amigos para mantenerme conectada y activa. Nos reunimos tres veces a la semana para caminar en el parque o en la YMCA local. Contamos nuestras vueltas y llevamos un registro de nuestro progreso. Nos ayudamos mutuamente a tener metas de ejercicio y mantenernos enfocados. Me ayudan a mantener la motivación y a divertirme”.

- **Revise sus metas.** A medida que se acostumbre a un nivel de ejercicio, deberá variar el ejercicio o hacer más actividad física para ver un progreso adicional. Si puede, haga actividad física por más tiempo, aumente la distancia o hágala más difícil. Si camina 30 minutos a la hora del almuerzo todos los días, aumentelo a 40 minutos. Si solo tiene 30 minutos para el almuerzo, acelere el ritmo para caminar más rápido y más lejos en la misma cantidad de tiempo. Intente usar un cuentapasos, un podómetro o un monitor de actividad portátil para llevar un seguimiento de su progreso. Ver cuántos pasos ha acumulado puede servir de gran motivación. Si normalmente nada $\frac{3}{4}$ km ($\frac{1}{2}$ milla), aumente hasta $1 \frac{1}{4}$ km ($\frac{3}{4}$ de milla).

Use una banda de resistencia más fuerte cuando haga ejercicios de fortalecimiento. Póngase metas pequeñas y realistas, vea su progreso y prémiese cuando alcance su meta.

- **Sea físicamente activo con más frecuencia.** Pase tiempo en el jardín más a menudo. Vaya al gimnasio tres veces a la semana en lugar de dos. Camine para hacer ejercicio todos los días.

La actividad física es una excelente manera de divertirse de manera segura, estar con amigos y familiares, disfrutar del aire libre, mejorar su condición física para hacer su deporte favorito y mantener su independencia. La actividad física regular brinda beneficios de salud sustanciales y sostenibles. La mejor manera de estar físicamente activo es convertirlo en un hábito para toda la vida. Encuentre algo que le guste hacer, inclúyalo en su rutina habitual e intente aumentar su nivel de actividad con el tiempo.

Una vez que empiece, ¡continúe!

LA CONSTANCIA:

¿QUÉ FUNCIONA?

Es más probable que continúe siendo activo si:

- Cree que se beneficiará de sus actividades.
- Hace actividades que disfruta.
- Siente que puede hacer las actividades correctamente.
- Cree que las actividades son seguras.
- Tiene acceso regular a las actividades.
- Puede adaptar las actividades a su horario diario.
- Sabe que hay actividades que no son caras.
- Puede ver los beneficios de hacer ejercicio y actividad física de manera regular.



CAPÍTULO 5

SEA CONSTANTE



RECURSOS

Los gimnasios, los centros deportivos y los hospitales locales pueden ayudarle a encontrar un programa de actividad física que sea adecuado para usted. También puede consultar con grupos religiosos, centros cívicos o de personas mayores, asociaciones de recreación, parques, la YMCA, la YWCA, centros comunitarios judíos, bibliotecas públicas o incluso centros comerciales de la zona para programas de ejercicio, bienestar o caminatas.

NOTA: Por favor tome en cuenta que muchos de los enlaces incluidos en esta publicación están disponibles solamente en inglés. Sin embargo, los hemos incluido porque le podrían ser útiles. Estos están marcados con un asterisco (*).



El Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento ofrece información gratuita en inglés y español sobre la salud y el envejecimiento.

Centro de Información del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento

800-222-2225 (línea gratis) | 800-222-4225 (TTY/línea gratis)
niaic@nia.nih.gov | www.nia.nih.gov

Visite www.nia.nih.gov/espanol para encontrar más información del NIA en español sobre la salud y el envejecimiento y [suscríbase para recibir alertas en inglés por correo electrónico](#).*

Visite <https://order.nia.nih.gov/view-all-spanish-pubs>* para solicitar publicaciones impresas gratuitas, tanto en español como en inglés.

¿Desea encontrar más información sobre cómo comenzar un plan de ejercicios y llevarlo a cabo? Para ver ejemplos de ejercicios, hojas de trabajo y consejos que lo ayudarán a mantenerse motivado, visite las siguientes páginas web del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento: www.nia.nih.gov/health/exercise-physical-activity* y www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio.

Además, mire los videos en el canal de YouTube del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento en www.youtube.com/user/NatlInstituteOnAging.*

[Cómo mantenerse seguro mientras hace los 4 tipos de ejercicios](#)*

[Consejos de seguridad al montar bicicleta](#)*

[Escoja el calzado y la ropa de ejercicio correcta](#)*

[Haga ejercicio de manera segura al aire libre](#)*

[Haga ejercicio de manera segura en climas cálidos](#)*

[Haga ejercicio de manera segura en climas fríos](#)*

[Muestra de 10 minutos de ejercicios para personas mayores](#)*

[Muestra de 15 minutos de ejercicios para personas mayores](#)*

Las siguientes entidades también tienen información sobre la actividad física y el ejercicio para adultos mayores:

RECURSOS DEL GOBIERNO FEDERAL

Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés)

Centro para la Seguridad Alimentaria y la Nutrición Aplicada
888-723-3366 (llamada gratis) | www.fda.gov/food/resources-you-food/industry-and-consumer-Assistance-cfsan*

Administración para la Vida Comunitaria (ACL, por sus siglas en inglés)

202-401-4634 | www.acl.gov*

Centros de Servicios de Medicare y Medicaid

800-MEDICARE (800-633-4227)

(línea gratis; para español marque el 2)

877-486-2048 (TTY/línea gratis) | www.medicare.gov* | www.es.medicare.gov

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)

800-232-4636 (línea gratis) | 888-232-6348 (TTY/línea gratis)
cdcinfo@cdc.gov | www.cdc.gov* | www.cdc.gov/spanish

Actividad física para la artritis

Camine por un centro comercial este invierno

Cómo evitar equivocarse con el tamaño de las porciones para controlar su peso

Comisión Federal de Comercio (FTC, por sus siglas en inglés)

877-382-4357 (llamada gratis) | www.ftc.gov* | www.ftc.gov/es

Recomendaciones para comprar aparatos de ejercicios físicos

Consejo Presidencial sobre Aptitud Física, Deportes y Nutrición
240-276-9567 | www.fitness.gov*

Departamento de Agricultura (USDA, por sus siglas en inglés)
Centro de Información sobre Alimentos y Nutrición
301-504-5414 | www.nal.usda.gov/fnic*

Materiales educativos para adultos mayores*

MiPlato

Pautas Alimentarias para Estadounidenses*

Programas de Asistencia de Alimentos del USDA

Programas de Asistencia Nutricional del USDA*

Sitio web del USDA en español sobre la nutrición



Departamento de Transporte (DOT, por sus siglas en inglés)

Oficina de Seguridad de la Administración Federal
de Carreteras

202-366-8568 | <https://safety.fhwa.dot.gov>*

Seguridad con bicicletas

Seguridad para peatones y bicicletas*

Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud (ODPHP, por sus siglas en inglés)

240-453-8280 | www.health.gov*

Consejos para mantenerte activo con el paso de los años

Muévete a tu manera

Pautas de Actividad Física para los Estadounidenses*

Planificador de actividades

Busque estos videos en YouTube: **Muévete a tu manera:**
Consejos para motivarte y **Muévete a tu manera: Consejos**
para los días ocupados.



RECURSOS DE LOS INSTITUTOS NACIONALES DE LA SALUD

Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral (NCCIH, por sus siglas en inglés)

888-644-6226 (llamada gratis) | www.nccih.nih.gov* | www.nccih.nih.gov/health/espanol

Tai Chi y Qi Gong*

Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés)

877-226-4267 (llamada gratis) | www.niams.nih.gov* | www.niams.nih.gov/es/portal-en-espanol

Haga ejercicio para tener huesos sanos

Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK, por sus siglas en inglés)

800-860-8747 (llamada gratis) | www.niddk.nih.gov* | www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud

Diabetes

www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes

Alimentación y actividad física para perder peso y mantener un peso saludable

Caminar: un paso en la dirección correcta

Cómo cambiar los hábitos para tener una mejor salud

Cómo mantenerse activo independientemente del peso

Cómo mejorar su salud: consejos para adultos

Manténgase en forma al hacerse mayor*

Nutrición, alimentación y actividad física si se tiene diabetes

Instituto Nacional del Cáncer (NCI, por sus siglas en inglés)

800-4-CANCER (800-422-6237; llamada gratis) | www.cancer.gov* | www.cancer.gov/espanol

Actividad física y cáncer

**Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre
(NHLBI, por sus siglas en inglés)**

877-645-2448 (llamada gratis) | www.nhlbi.nih.gov

La actividad física y el corazón

La distorsión de las porciones*

¡Podemos!

Ponle corazón a la actividad física

Ponle corazón a una alimentación saludable

MedlinePlus

Biblioteca Nacional de Medicina

www.medlineplus.gov* | <https://medlineplus.gov/spanish>

Busque en la sección **“Temas de salud”** para obtener información sobre ejercicios y estado físico.

Oficina de Suplementos Dietéticos

301-435-2920 | www.ods.od.nih.gov*

Hojas informativas sobre suplementos dietéticos



RECURSOS NO FEDERALES



Academia Estadounidense de Cirujanos Ortopédicos

847-823-7186 | www.aaos.org*

[Información en español, incluyendo ejercicios para después de ciertas cirugías](#)

[Las personas mayores y el ejercicio](#)*

[Las personas mayores y el ejercicio: Cómo iniciar un programa de ejercicio](#)*

Academia Estadounidense de Médicos de Familia

800-274-2237 (llamada gratis) | www.familydoctor.org* | <https://es.familydoctor.org/>

[El ejercicio en adultos mayores](#)

Asociación Americana del Corazón

800-242-8721 (llamada gratis) | www.heart.org

[¿Cómo puede la actividad física convertirse en un estilo de vida?](#)

[Healthy for Good](#)[™]

Asociación Estadounidense de Terapia Física

800-999-2782 (llamada gratis) | www.choosept.com*

Asociación Médica Estadounidense de Podología

301-581-9200 | www.apma.org*

Colegio Americano de Medicina Deportiva

317-637-9200 | www.acsm.org*

Consejo Americano de Ejercicio

888-825-3636 (llamada gratis) | www.acefitness.org*

Consejo Internacional sobre el Envejecimiento Activo

866-335-9777 (llamada gratis) | www.icaa.cc*

Consejo Nacional sobre el Envejecimiento

571-527-3900 | www.ncoa.org* | www.ncoa.org/page/bienvenidos-a-ncoa

18 pasos para un hogar libre de caídas

BenefitsCheckUp®* (Encontrar beneficios)

Center for Healthy Aging*

Fit & Strong!* (En forma y fuerte)

Geri-Fit* (En forma física para la tercera edad)

Movimientos saludables*

Programas de prevención de caídas basados en evidencia*

Fundación de Artritis

800-283-7800 (llamada gratis) | www.arthritis.org* | <http://espanol.arthritis.org/espanol>

Programa Walk with Ease*

El ejercicio y la artritis

Ejercicio en el agua para la artritis

Instituto para la Excelencia en la Acreditación

202-367-1165 | www.credentialingexcellence.org*

SilverSneakers

866-584-7389 (llamada gratis) | www.silversneakers.com*

YMCA

800-872-9622 (llamada gratis) | www.ymca.net*

Enhance® Fitness* (Rendimiento mejorado)

Activos para un mejor equilibrio*

YWCA USA

202-467-0801 | www.ywca.org*



En las siguientes páginas, encontrará hojas de trabajo que pueden ayudarlo a lograr sus metas de actividad física y ejercicio. Elija y use las que mejor le sirvan.

TAMBIÉN PUEDE ENCONTRAR ESTAS HOJAS DE TRABAJO EN WWW.NIA.NIH.GOV/ESPANOL/EJERCICIOS-ACTIVIDADES-FISICAS.



PREGUNTAS PARA HACERSE CUANDO

ESTÁ PREPARÁNDOSE PARA HACER EJERCICIO

Responda estas preguntas para evaluar qué tan activo está ahora y por qué quiere ser más activo.

1. ¿Estoy haciendo ejercicio de forma regular?

Sí No

2. ¿Cuánto tiempo paso sentado cada día?

3. ¿Cuánto tiempo estoy activo y con qué frecuencia cada semana?

4. Cuando estoy activo, ¿qué tipo de actividades estoy haciendo?

5. ¿Qué me motivó o qué me motivaría a comenzar a hacer ejercicio?

Marque todos los que apliquen:

- Tener mejor rendimiento o forma física.
- Prevenir problemas futuros de salud.
- Reducir el estrés.
- Controlar una afección crónica, como una enfermedad cardíaca o la diabetes.
- Pasar tiempo con amigos y familiares o hacer amigos nuevos.
- Otro: _____

PREGUNTAS PARA HACERSE SOBRE CÓMO

CONVERTIR A LA ACTIVIDAD FÍSICA EN UN HÁBITO



1. La siguiente es un tipo de actividad física con la que me sería fácil comenzar o que es más fácil para mí hacer más.
2. ¿Qué resultados espero obtener de esta actividad física nueva o aumentada?
3. Para empezar, ¿cuántas veces a la semana puedo hacer fácilmente esta actividad nueva o aumentada?
4. Al empezar, ¿cuánto tiempo durará cada sesión de ejercicio/ actividad?
5. ¿Cuáles lugares son los más fáciles para mí para realizar esta actividad?



6. ¿Haré ejercicio solo, con un entrenador, con un amigo o en una clase?

7. Para variar mi rutina, ¿qué otros ejercicios o actividades agregaré poco a poco?

8. Con el tiempo, ¿cuál es una cosa que puedo hacer para aumentar mi esfuerzo?

9. Si tengo que dejar de hacer actividades físicas por cualquier motivo, ¿cómo puedo asegurarme de comenzar de nuevo? (Vea la página 42 para consejos sobre cómo comenzar a ser activo de nuevo después de un descanso.)

10. ¿Cuándo comenzaré a moverme más? ¿Hoy? ¿Mañana? ¿La próxima semana?

PREGUNTAS PARA HACERSE SOBRE LAS ACTIVIDADES DIARIAS

A continuación, enumeramos 35 actividades diarias comunes. Ponga un círculo alrededor de 10 actividades que son importantes para usted y que quiere asegurarse de que pueda continuar haciendo a medida que envejece.

RESISTENCIA

1. Corretear a la par con sus nietos cuando vayan al parque.
2. Caminar cuesta arriba o subir las gradas sin quedarse sin aliento.
3. Tener suficiente energía para salir con amigos.
4. Barrer las hojas secas que caen de los árboles.
5. Apalea nieve.
6. Salir a caminar sin tener que detenerse para descansar.
7. Pasar la aspiradora por la casa.
8. Practicar un deporte como el tenis.
9. Bailar.



FUERZA

10. Cargar las compras.
11. Cargar una canasta de lavandería llena de ropa.
12. Levantarse con facilidad de una silla.
13. Subir las escaleras.
14. Abrir un frasco.
15. Levantar a un nieto pequeño o a una mascota.
16. Salirse de manera segura de la ducha o la tina.
17. Salir y entrar al carro fácilmente.
18. Jalar una puerta.



EQUILIBRIO

19. Caminar sobre una vereda irregular sin caerse.
20. Evitar caerse si se tropieza.
21. Pararse de puntillas de manera segura para alcanzar un estante alto.
22. Evitar caerse si lo empujan.
23. Subir y bajar las escaleras.
24. Sentirse firme sobre los pies cuando está parado sin moverse.
25. Evitar caerse si se agacha para recoger algo.

FLEXIBILIDAD

26. Agacharse para recoger lo que se le cayó.
27. Mirar por encima de mi hombro cuando retrocedo el carro.
28. Alcanzar el asiento de atrás del carro desde el asiento delantero.
29. Hacer la cama.
30. Ponerse el abrigo.
31. Agacharse para ponerse las medias o amarrarse los zapatos.
32. Sentirse menos tieso al levantarse por las mañanas.
33. Tirarse al suelo con los nietos.
34. Abotonar una blusa o camisa.
35. Arrodillarse para atender el jardín.

Elija una actividad física de cada una de las categorías anteriores para desarrollar su propio plan. Escriba su plan en el cuadro a continuación.

PREGUNTAS PARA HACERSE SOBRE

LAS BARRERAS PARA EL EJERCICIO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

Lo más probable es que sepa que debería ser más activo, pero le resulta difícil incorporar el ejercicio y la actividad física a su vida. Hay muchas cosas, o barreras, que pueden obstaculizar ser más activo.

¿Qué barreras me detienen de comenzar o continuar siendo activo de manera regular? **(Seleccione todas las que apliquen.)**

No tengo suficiente tiempo para hacer ejercicio.

Me da miedo lesionarme o me he lesionado hace poco.

No me parece conveniente hacer ejercicio.

No tengo barreras que deba vencer.

No estoy motivado para hacer ejercicio.

Otras: _____

No me gusta hacer ejercicio.

No vivo cerca o no tengo acceso a parques, veredas, senderos para andar en bicicleta o caminar con seguridad.

¿Cuáles son tres estrategias que puedo usar para vencer estas barreras?

1. _____

2. _____

3. _____

REGISTRO DE ACTIVIDADES

ENCUENTRE SU PUNTO DE PARTIDA

Durante unos dos días entre semana y un fin de semana, escriba cuánto tiempo estuvo físicamente activo (ejemplo de actividades: caminar, hacer jardinería, practicar un deporte, bailar, levantar pesas). El objetivo es encontrar formas de aumentar su actividad.

	Actividad	# de minutos	Maneras de aumentar la actividad
Día 1 entre semana			

Total de minutos _____

Día 2 entre semana			

Total de minutos _____

Fin de semana			

Total de minutos _____

REGISTRO DE ACTIVIDADES

PRUEBA DE PROGRESO MENSUAL

Haga las actividades, registre su puntaje y vea su progreso.

Tipo de actividad	enero	febrero	marzo	abril	mayo	junio
Resistencia Elija un rumbo fijo, como la distancia desde su casa hasta la esquina, y vea cuánto le toma caminar esa distancia.						
Fortalecimiento parte superior del cuerpo Cuenta el número de flexiones de brazos que puede hacer de manera segura en 2 minutos.						
Fortalecimiento parte inferior del cuerpo Cuenta el número de veces que se puede levantar y sentar en una silla de manera segura en 2 minutos.						



REGISTRO DE ACTIVIDADES

PRUEBA DE PROGRESO MENSUAL (CONTINUACIÓN)

Tipo de actividad	julio	agosto	sept.	oct.	nov.	dic.
Resistencia Elija un rumbo fijo, como la distancia desde su casa hasta la esquina, y vea cuánto le toma caminar esa distancia.						
Fortalecimiento parte superior del cuerpo Cuenta el número de flexiones de brazos que puede hacer de manera segura en 2 minutos.						
Fortalecimiento parte inferior del cuerpo Cuenta el número de veces que se puede levantar y sentar en una silla de manera segura en 2 minutos.						



Tipo de actividad	enero	febrero	marzo	abril	mayo	junio
Equilibrio Mida la cantidad máxima de tiempo que puede pararse en un pie sin apoyo. Repita con el otro pie.						
Flexibilidad Trate de tocarse los pies y note hasta dónde logra llegar antes de sentir un estiramiento.						
Tipo de actividad	julio	agosto	sept.	oct.	nov.	dic.
Equilibrio Mida la cantidad máxima de tiempo que puede pararse en un pie sin apoyo. Repita con el otro pie.						
Flexibilidad Trate de tocarse los pies y note hasta dónde logra llegar antes de sentir un estiramiento.						



PLAN SEMANAL DE EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA

Use este formulario para hacer su propio plan de ejercicio y actividad física, uno que crea que realmente pueda cumplir. Actualice su plan a medida que avance. Intente hacer actividades de resistencia de intensidad moderada la mayoría o todos los días de la semana.

Durante 2 o más días de la semana, trate de hacer ejercicios de fortalecimiento para todos los grupos principales de músculos, pero no ejercite el mismo grupo de músculos 2 días seguidos.

Por ejemplo, haga ejercicios de fortalecimiento de la parte superior del cuerpo los lunes, miércoles y viernes y ejercicios de fortalecimiento de la parte inferior del cuerpo los martes, jueves y sábados. O puede hacer ejercicios de fortalecimiento de todos los grupos de músculos un día sí y un día no. No se olvide de incluir ejercicios de equilibrio y de flexibilidad.

Semana de _____

Tipo de actividad	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Resistencia							
Fortalecimiento parte superior del cuerpo							
Fortalecimiento parte inferior del cuerpo							
Equilibrio							
Flexibilidad							





HOJA DE TRABAJO PARA ESTABLECER METAS

Para tener éxito en su plan, es importante establecer metas que realmente le importen. Escriba sus metas, colóquelas donde pueda verlas y revíselas con regularidad. Describa cómo se premiará por lograr cada meta.

Metas a corto plazo

Escriba al menos dos de sus metas personales a corto plazo. ¿Qué hará durante la próxima semana o dos que lo ayudará a hacer de la actividad física una parte regular de su vida?

1. _____
2. _____
3. _____

Recompensa _____

Metas a largo plazo

Escriba al menos dos metas a largo plazo Enfóquese en dónde quiere estar en 6 meses, en un año o en 2 años. Recuerde que establecer metas lo ayudará a que la actividad física sea parte de su vida diaria, a monitorear su progreso y a celebrar su éxito.

1. _____
2. _____
3. _____

Recompensa _____





National Institute
on Aging

Publicación No. 21-AG-8135S
Septiembre 2021