

# LINEAMIENTOS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

## Para adultos de 65 años y mayores

Los adultos mayores ganan mucho con mantenerse físicamente activos. Incluso si para usted es difícil levantarse o caminar, todavía puede hacer ejercicios y obtener beneficios para su salud. ¡De hecho, puede que pierda mucho más al no estar activo! Debe hacer actividades **aeróbicas, de fortalecimiento muscular y de entrenamiento de equilibrio** *todas las semanas*. Mas adelante encontrará *los requisitos mínimos sugeridos* para cada tipo de actividad.

### Actividades Aeróbicas

Trate de hacer dos horas y media (150 minutos) de actividad aeróbica de **intensidad moderada** cada semana.

— o —

Haga una hora y 15 minutos (75 minutos) de actividad aeróbica de **intensidad vigorosa** cada semana.

- ◆ Identifique su nivel de actividad actual e **intensifíquelo despacio** con el tiempo.
- ◆ **Empiece con una actividad de intensidad ligera a moderada** por periodos cortos (por ejemplo, 5 a 10 minutos de caminata una vez a la semana).
- ◆ Hágalo durante 3 a 4 cuatro semanas y luego intensifíquelo **adicionando sesiones a todos los días de la semana**.
- ◆ Puede sumar todos sus minutos durante el día. **Que su objetivo sea por lo menos 10 minutos seguidos.**



### Actividades de fortalecimiento muscular, flexibilidad y entrenamiento de equilibrio



Haga actividades para mantener sus **músculos fuertes** por lo menos dos días a la semana.

- ◆ Trate de trabajar **las partes de su cuerpo que pueda**: sus piernas, caderas, espalda, pecho, estómago, hombros y brazos.
- ◆ **Debe hacer repeticiones de 8-12 veces por sesión** de cada grupo muscular.

Haga **ejercicios de estiramiento** después del calentamiento para mantenerse flexible durante sus actividades de la vida diaria.

Haga ejercicios para mantener o mejorar su **equilibrio** por lo menos tres días a la semana para reducir el riesgo de caídas.

- ◆ Algunos ejemplos de **ejercicios de equilibrio** son pararse en un pie, caminar de puntillas y hacer Tai Chi.
- ◆ **Los programas locales de prevención de caídas** se llevan a cabo en Mills-Peninsula Hospital (650) 367-5998), Sequoia Hospital (650) 367-5998 y en Stanford University Medical Center (650) 724-9369 o revise la información del grupo de prevención de caídas del Condado de San Mateo en el sitio web [www.smcfallprevention.org](http://www.smcfallprevention.org)

# Ejemplos de Actividades Aeróbicas:

Haga estas actividades por 10 minutos o más a la vez:

## Intensidad-moderada

(Cuando haga actividades a intensidad-moderada usted puede hablar mientras los haga, pero no puede cantar).

- ◆ Caminar con paso enérgico
- ◆ Baile de línea
- ◆ Jardinería general (pasar el rastrillo, podar arbustos)
- ◆ Tai Chi y Qi Gong
- ◆ Montar bicicleta en una superficie plana
- ◆ Utilizar una silla de ruedas manual
- ◆ Ejercicios aeróbicos acuáticos
- ◆ Yoga
- ◆ Béisbol, voleibol, o béisbol con pelota blanda
- ◆ Tenis (dobles)
- ◆ Golf sin utilizar un carrito



## Intensidad-vigorosa

(Cuando se hace actividades de intensidad-vigorosa solamente se puede decir algunas palabras sin que se corte la respiración)

- ◆ Natación
- ◆ Baile aeróbico
- ◆ Montar bicicleta más rápido en o en montaña
- ◆ Bailar a un ritmo rápido
- ◆ Jardinería pesada (cavar o azadonar)
- ◆ Saltar el lazo
- ◆ Caminar rápido, trotando o corriendo
- ◆ Báloncesto, hockey, fútbol
- ◆ Tenis (solo)

