

Sea activo...
¡a su manera!

Recursos

¡a su manera!

¿Cuáles son algunos ejemplos de actividades?

Actividades aeróbicas

- Caminar o trotar
- Bailar
- Natación
- Aeróbicos acuáticos
- Clases de ejercicios aeróbicos
- Montar en bicicleta (estática o por algún camino)
- Jardinería general (rastrillar, recortar los arbustos)
- Tennis o golf (sin el carrito)

Actividades de fortalecimiento muscular

- Ejercicios que utilizan bandas, máquinas de pesas y pesas individuales
- Ejercicios de fortalecimiento (el peso corporal proporciona la resistencia al movimiento)
- Excavar, levantar, y cargar como parte de las actividades de jardinería
- Llevar bolsas del mercado
- Algunos ejercicios de yoga o Tai Chi



Physical Activity Guidelines for Americans
www.health.gov/paguidelines

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)-
Physical Activity
www.cdc.gov/physicalactivity

Growing Stronger- Strength Training for Older Adults
www.cdc.gov/physicalactivity/growingstronger/index.html

National Institute on Aging- Getting Fit for Life
www.nia.nih.gov/healthinformation/publications/exercise.htm

National Center on Physical Activity and Disability
www.ncpad.org

Health Finder
www.healthfinder.gov/getactive

HealthierUS
www.healthierUS.gov

National Arthritis Foundation
www.arthritis.org/exercise-intro.php

**Nutrition & Activity
FOR HEALTH**
www.dhhs.ne.gov/nafh
(402) 471-2101



Adultos mayores



**Nutrition & Activity
FOR HEALTH**
— PREVENTION WORKS

Fuente: 2008 PA Guidelines for Americans

Sea activo... - ¡Escoja actividades que disfrute!

¿Porqué?

La actividad física regular es esencial para un envejecimiento saludable. Los adultos de 65 años o mayores pueden recibir beneficios de salud significantes, como el mantener huesos, músculos y articulaciones saludables y el disminuir el riesgo de las caídas al llevar a cabo actividad física. Un estilo de vida activo ayudará a promover resistencia, fortaleza, equilibrio, flexibilidad y control de peso al ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer.

¿Cómo comienzo?

- Si usted tiene alguna condición crónica, hable con su proveedor de cuidado de salud para determinar el nivel apropiado de actividad física.
- Comience con actividades de intensidad ligera durante al menos 10 minutos cada vez.
- Escoja actividades que sean divertidas y que se puedan disfrutar, al igual que actividades que se ajusten fácilmente a su estilo de vida.
- Establezca metas realistas y esfuércese de manera gradual para llegar a ellas.
- ¡El hacer algo de actividad es mejor que el no hacer nada!



¿Qué tanta actividad necesito?

Para recibir beneficios de salud significantes, los adultos mayores deben hacer una combinación de actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular en cuanto a:

al menos 150 minutos de actividad moderada por semana
y/o
al menos 75 minutos de actividad vigorosa por semana

Actividad aeróbica:

Actividad en la que el individuo mueve sus músculos principales de manera rítmica durante un periodo de tiempo sostenido.

Actividad de fortalecimiento muscular:

Actividades que crean fuerza o sobrecarga en los músculos (ej. entrenamiento de resistencia con pesas o bandas de resistencia)

Instrucciones adicionales:

- Si usted no puede cumplir con los minutos por semana recomendados a causa de alguna condición crónica, sea tan activo como le permitan sus habilidades y condiciones.
- Haga ejercicios que mantengan o mejoren el equilibrio si usted corre riesgo de caerse fácilmente (ej. Tai Chi o yoga)
- Las actividades deben hacerse al menos 10 minutos cada vez, preferiblemente, a través de la semana.
- Determine qué nivel de esfuerzo en cuanto a la actividad física es cómodo pero también difícil a veces.
- Si usted tiene alguna condición crónica entienda cómo tal condición afecta su capacidad para hacer actividad física regular de manera segura.

¿Cómo alcanzo las instrucciones?

Es importante aumentar la cantidad de actividad física de manera gradual a través de un periodo de semanas a meses. Una vez se sienta cómodo, haga tal actividad más seguido. Recuerde llevar un paso consistente, y hacer una gran variedad de actividades que sean divertidas.