

Mejorar y mantener la actividad física

¿Por qué es importante el ejercicio?

Su riesgo de contraer una enfermedad que afecte su estilo de vida y su independencia aumenta a medida que envejece. Si lleva una dieta saludable y se ejercita con regularidad, podrá seguir participando en las actividades que le dan sentido a su vida. Los beneficios del ejercicio incluyen:

- Mantener la independencia en el hogar
- Una capacidad mayor de combatir las enfermedades (inmunidad)
- Un aumento en la flexibilidad, equilibrio, fuerza y control muscular para ayudar a evitar las caídas
- Aumento de la capacidad mental o estado de alerta
- Aumento de energía y resistencia
- Mejor control del estrés, estado de ánimo y perspectiva de la vida
- Pérdida de peso y reducción de la presión arterial

Si tiene 65 años o más y está en buen estado físico general, sin condiciones físicas que limiten su movilidad, debe tratar de hacer ejercicio diariamente. La combinación adecuada de distintos tipos de ejercicios pueden ayudarlo a mantenerse en buena forma física y reducir los riesgos a su salud en general, incluido su riesgo de caídas.

Un buen programa de ejercicio semanal debe consistir de 150 minutos de ejercicio de resistencia o aeróbico que aumente su frecuencia respiratoria y cardíaca, combinado con entrenamiento de fortaleza, flexibilidad y ejercicios de equilibrio.

Vea algunos ejemplos en la [página 2](#).



Recomendaciones de mi médico

Asegúrese de consultar a su médico antes de empezar cualquier tipo de programa nuevo de ejercicios.

Ideas de ejercicios para adultos mayores

Al hacer ejercicio, combine su rutina. Esto le ayudará a desarrollar fuerza en todo su cuerpo. Algunos ejemplos incluyen:



Caminar. Incluso si no tiene tiempo para una rutina de ejercicios, de todas formas tiene que poner un pie delante del otro para llegar a donde tiene que ir. Se recomienda que la mayoría de las personas caminen 10,000 pasos al día, tanto si hacen una rutina de ejercicios como si no. Caminar es gratis y puede tener un impacto enorme en su salud.



Nadar. Hay una razón por la que se dice que nadar es el ejercicio perfecto, especialmente para adultos mayores. Los ejercicios acuáticos aumentan su aptitud cardiovascular y fortalecen sus músculos, a la vez que ponen una tensión mínima en sus huesos y articulaciones.



Ciclismo o bicicleta fija. Montar en bicicleta es otra manera de hacer un ejercicio cardiovascular de bajo impacto, lo que es ideal para las personas que quieran aumentar la fuerza de las piernas, pero padezcan problemas de las articulaciones u osteoporosis. Sin embargo, si no está seguro de su habilidad para montar en bicicleta en la calle o en la acera, pruebe una clase de spinning o una bicicleta fija.



Clases de ejercicios aeróbicos y de resistencia. La lista de ejercicios en grupo disponibles es interminable, desde clases de zumba y baile de salón hasta levantamiento de pesas, campamentos de entrenamiento y ejercicios aeróbicos en silla. No sólo se divertirá y hará nuevos amigos, sino que sus posibilidades de convertir el ejercicio en un hábito aumentarán considerablemente.



Yoga y pilates. Yoga y pilates son actividades de bajo impacto que no hacen daño a las articulaciones y se enfocan en la resistencia, el equilibrio y la estabilidad. Esto los hace especialmente buenos para mejorar el equilibrio y controlar el estrés en adultos mayores.



Entrenamiento con el peso corporal. Estos ejercicios fortalecen sus músculos y ayudan a desarrollar resistencia sin necesidad de un equipo especial. Los ejercicios con el peso corporal como sentadillas con silla, ejercicios con una sola pierna, flexiones en pared y subir escaleras le ayudarán a mantener su cuerpo fuerte y flexible.



Entrenamiento con bandas de resistencia. Estas herramientas económicas e ideales para principiantes son perfectas para hacer en casa. Pueden ayudarle a desafiar a sus músculos en formas que no podría sin un equipo. Por ejemplo, cuando se trata de fortalecer su espalda (importante para el equilibrio y una buena postura), los remos y otros movimientos de tracción son vitales, pero pueden ser difíciles de hacer sin equipo de ejercicios. Una banda de resistencia le permite usar la resistencia de su cuerpo para simular estos tipos de ejercicios.



Pickleball. Este nuevo entrenamiento aeróbico es perfecto para adultos mayores porque es fácil de jugar, muy social y pone menos tensión en los músculos, tendones y articulaciones.

Improving and Maintaining Physical Activity

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

© 2019-2021 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. FS640S - 07/21 (Last reviewed - 02/19) (Spanish translation 03/19 by inWhatLanguage)