



Mejorando
la Calidad de Salud

Healthy Insights

INFORMADO • COMPROMETIDO • EMPODERADO

Octubre de 2023

Actividad física

Estar activo a medida que pasa el tiempo es una manera importante de mantenerse independiente y de hacer las actividades diarias y simples más fácilmente, como hacer las compras, lavar la ropa, hacer la cama y cuidar a sus nietos. Hacer actividad física con frecuencia también puede ayudar a aliviar los dolores del cuerpo. Tener una rutina diaria o semanal de ejercicios tiene beneficios mentales y físicos.

A nivel mental, la actividad física puede:

- Bajar los niveles de estrés y ansiedad
- Aumentar los niveles de energía y bienestar emocional
- Mejorar el ánimo



Algunos beneficios físicos incluyen:

- Mejorar la calidad del sueño
- Administrar el peso y la disminución de peso
- Reducir riesgos de salud (como caídas, afecciones cardíacas, cánceres comunes)
- Fortalecer los músculos
- Aumentar la expectativa de vida
- Mejorar condiciones crónicas, como diabetes tipo 2, artritis y presión arterial alta

Consulte con su proveedor de atención médica antes de hacer actividad física

Todos tienen diferentes antecedentes médicos que pueden afectar sus rutinas de ejercicio. Pregúntele a su proveedor de atención médica cuál es la cantidad de actividad física adecuada para usted, y qué tipos de ejercicios puede o no hacer. Si comienza a notar síntomas alarmantes durante la actividad física o después, como dolor en el pecho o falta de aire, suspéndala y avísele a su médico cuanto antes. También es importante preguntar si se puede hacer alguna prueba antes de empezar a crear un plan de ejercicios. Hablar sobre la actividad física con el médico puede reducir el riesgo de lesiones o complicaciones.

Cuánto ejercicio hacer

Es mejor comenzar despacio y crear una rutina que tenga un entrenamiento de fuerza, resistencia, flexibilidad y equilibrio. Al combinar actividades para fortalecer los músculos y ejercicios aeróbicos moderados, usted puede crear un plan completo. Los expertos recomiendan 150 minutos de ejercicio aeróbico al menos tres veces por semana. Agregue ejercicios de fortalecimiento muscular dos veces por semana. Hacer ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento muscular algunos días por semana mejora su resistencia, equilibrio y flexibilidad.

Tipos de ejercicio

No necesita inscribirse en un gimnasio o tener equipos caros para mantener una rutina de entrenamiento. En vez de eso, piense cuáles son sus movimientos favoritos y sus capacidades físicas actuales. Estas son algunas sugerencias:

- Haga una caminata activa por el barrio
- Nade en la piscina comunitaria
- Tome clases de algún baile
- Busque clases de yoga en línea o intente hacer yoga en silla en su casa
- Salga a andar en bicicleta por la ciudad
- Haga algún trabajo de jardinería

Recuerde que algunas de estas actividades pueden ser muy difíciles, así que hable con su médico antes de empezar. Para que sea más divertido y menos probable que falte a clases, haga ejercicios con otra persona. Tenga un planificador de ejercicios para ser constante. Y no se desanime si falta a algunas clases, simplemente vuelva a empezar de a poco.



Mejorando
la Calidad de Salud

IPRO Healthy Insights
1979 Marcus Avenue
Lake Success, NY 11042
(516) 209-5403
<https://ipro.org>



Fuentes

¿Cuánta actividad física necesitan los adultos mayores? | Actividad física | CDC
<http://bit.ly/44pOGBu>

Cómo pueden las personas mayores comenzar a hacer ejercicio | NIA <http://bit.ly/3YTXGNY>

Los beneficios de la actividad física | Actividad física | CDC <http://bit.ly/3YX45rJ>

Healthy Insights de IPRO es una publicación de la autoría de la Dra. Clare Bradley, Vicepresidenta Sénior/Directora Médica de IPRO, y una defensora de la salud pública reconocida a nivel nacional.

IPRO es una organización sin fines de lucro que trabaja con agencias gubernamentales, proveedores y pacientes para medir y mejorar la atención médica para todos. Durante más de 35 años hemos hecho uso creativo de la experiencia clínica, la tecnología emergente y las soluciones de datos para hacer que el sistema de atención médica funcione mejor.