



Un espacio de conocimiento e  
información sobre el Adulto mayor

**Número 3**

**Año 2, agosto 2009**

Visite nuestra revista digital >>

## **Incrementar la actividad física mejora nuestra salud.**



**¿Qué sucede si nunca he sido muy activo? ¿Comenzar ahora realmente podrá hacer alguna diferencia?**

La actividad física es buena para la gente a cualquier edad. Entre los adultos mayores las caídas son una causa común de lesión y discapacidad. La actividad física hace que sus huesos y sus músculos sean más fuertes. Cuando sus músculos son fuertes usted tiene menos probabilidad de caerse. Si se cae, los huesos fuertes tienen menos probabilidad de romperse.

La actividad física regular también es buena para su cerebro. Diversos estudios han demostrado que la gente que hace ejercicios simples con regularidad, por ejemplo caminar rápidamente, tienen mayor capacidad para tomar decisiones.

Desde la diabetes hasta la enfermedad coronaria, muchos problemas de salud crónicos (continuos) mejoran incluso con cantidades moderadas de actividad física. Para las personas que tienen estas condiciones no hacer ejercicio es un riesgo mayor que las lesiones relacionadas con el ejercicio.

Desde la diabetes hasta la enfermedad coronaria, muchos

**No he estado activo físicamente por mucho tiempo. Tengo miedo de lastimarme al comenzar.**

Cuando recién usted empiece a aumentar su actividad física, es muy factible que le duelan los músculos, pero no considere esto una razón para parar. El dolor leve desaparecerá en pocos días a medida que usted se acostumbra más a la actividad física.

### **¿Cuál es la mejor manera de ponerme activo físicamente?**

Caminar es una de las actividades más sencillas y útiles. Los expertos recomiendan por lo menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días a la semana, pero usted no tiene que hacer todos los 30 minutos a la vez. Trate de caminar durante 15 minutos dos veces al día, o durante diez minutos tres veces al día.

Las personas que se han vuelto activas físicamente en la edad avanzada dicen que hacer ejercicio con un compañero es la mejor motivación para ceñirse al hábito. Algunos sugieren comenzar o unirse a un grupo de caminantes con vecinos o amigos.

Otras actividades complementarias que puede probar son trabajar en el jardín, bailar o nadar. La actividad puede ser algo que usted disfrute y que además sea bueno para usted.

Cuando sus músculos están fuertes, las actividades como sacar un asiento afuera o mantener una puerta abierta son mucho más fáciles. Si usted decide levantar pesas, comience con una pesa de uno o dos kilos. Si no tiene pesas, puede usar una lata de sopa, un libro o una botella llena de agua. Mantenga sus pesas en el mismo cuarto que su televisión y haga unos cuantos ejercicios mientras ve televisión.

Fuente: <http://familydoctor.org/online/famdoces/home/seniors/staying/799.html>

Recuperado en Mayo 2009-08-28

Editado por Palabras Mayores

