

PREGUNTAS PARA HACERSE SOBRE LAS ACTIVIDADES DIARIAS

A continuación, enumeramos 35 actividades diarias comunes. Ponga un círculo alrededor de 10 actividades que son importantes para usted y que quiere asegurarse de que pueda continuar haciendo a medida que envejece.

RESISTENCIA

1. Corretear a la par con sus nietos cuando vayan al parque.
2. Caminar cuesta arriba o subir las gradas sin quedarse sin aliento.
3. Tener suficiente energía para salir con amigos.
4. Barrer las hojas secas que caen de los árboles.
5. Apalea nieve.
6. Salir a caminar sin tener que detenerse para descansar.
7. Pasar la aspiradora por la casa.
8. Practicar un deporte como el tenis.
9. Bailar.



FUERZA

10. Cargar las compras.
11. Cargar una canasta de lavandería llena de ropa.
12. Levantarse con facilidad de una silla.
13. Subir las escaleras.
14. Abrir un frasco.
15. Levantar a un nieto pequeño o a una mascota.
16. Salirse de manera segura de la ducha o la tina.
17. Salir y entrar al carro fácilmente.
18. Jalar una puerta.



EQUILIBRIO

19. Caminar sobre una vereda irregular sin caerse.
20. Evitar caerse si se tropieza.
21. Pararse de puntillas de manera segura para alcanzar un estante alto.
22. Evitar caerse si lo empujan.
23. Subir y bajar las escaleras.
24. Sentirse firme sobre los pies cuando está parado sin moverse.
25. Evitar caerse si se agacha para recoger algo.

FLEXIBILIDAD

26. Agacharse para recoger lo que se le cayó.
27. Mirar por encima de mi hombro cuando retrocedo el carro.
28. Alcanzar el asiento de atrás del carro desde el asiento delantero.
29. Hacer la cama.
30. Ponerse el abrigo.
31. Agacharse para ponerse las medias o amarrarse los zapatos.
32. Sentirse menos tieso al levantarse por las mañanas.
33. Tirarse al suelo con los nietos.
34. Abotonar una blusa o camisa.
35. Arrodillarse para atender el jardín.

Elija una actividad física de cada una de las categorías anteriores para desarrollar su propio plan. Escriba su plan en el cuadro a continuación.

