Su guía diaria

del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento,
parte de los Institutos Nacionales de la Salud

Ejercicio y Actividad Física

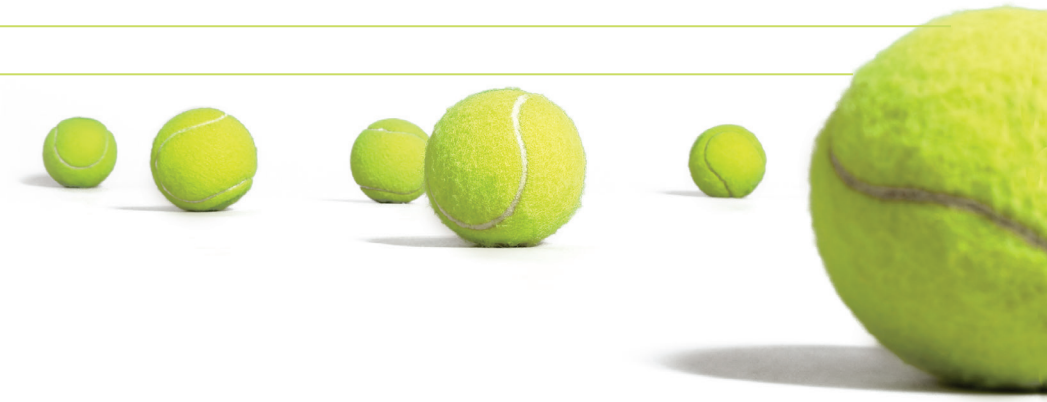
Go4Life®

NIH National Institute on Aging

Go4Life®

Su guía diaria *del* Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento, parte de los Institutos Nacionales de la Salud

Ejercicio y Actividad Física



EN ESTA GUÍA...

introducción

¿Por qué es tan importante la actividad física? 6

Cómo usar esta guía 8

1 ¡en sus marcas!

¿Qué tipos de ejercicios y actividades físicas mejoran la salud y la habilidad física? 12

- Resistencia 13
- Fortalecimiento 13
- Equilibrio 13
- Flexibilidad 13

2 ¡listos!

Identifique su punto de partida 17

Establezca sus metas 18

Prepare un plan escrito para agregar los ejercicios y la actividad física a su vida 20

Hable con su médico sobre los ejercicios y la actividad física 20

La seguridad es lo primero: cuándo debe consultar a su médico 22

3 ¡fuera!

Tres claves para triunfar 25

1. Incluya la actividad física en su vida diaria 25
2. Trate de hacer los cuatro tipos de ejercicios 29
3. Prepárese para interrupciones en su rutina (¡a veces pasan cosas en la vida!) 29

Aumente los beneficios 33

4
ejercicios

Cómo mejorar su resistencia 39
- Cantidad y frecuencia 39
- Seguridad 40
- Progreso 41

Cómo mejorar su fuerza 43
- Información sobre los ejercicios de fortalecimiento 43
- Cantidad y frecuencia 43
- Seguridad 44
- Progreso 45

Cómo mejorar su equilibrio 66
- Cantidad y frecuencia 66
- Seguridad 66
- Progreso 66
- Ejercicios de equilibrio, en cualquier momento y en cualquier lugar 66

Cómo mejorar su flexibilidad 72
- Cantidad y frecuencia 72
- Seguridad 72
- Progreso 73

5
¿estoy progresando?

Haga las pruebas de evaluación 96

Otras maneras de medir su progreso 98

6
una buena dieta

Consejos para comer de manera saludable 102
Tomar suficientes líquidos 104
Comer fuera de casa 105
¿Qué son los suplementos dietéticos? 106
¿Son seguros los suplementos dietéticos? 106
¿Necesito tomar un suplemento? 107

7
siga adelante

Registro de actividades 110
Lista de metas 111
Plan semanal de ejercicios y actividades físicas 112
Registro diario de resistencia 113
Registro diario de fortalecimiento y equilibrio 114
Registro diario de flexibilidad 115
Prueba mensual de progreso 116
20 preguntas frecuentes 117
Recursos 124
Reconocimientos 127

introducción

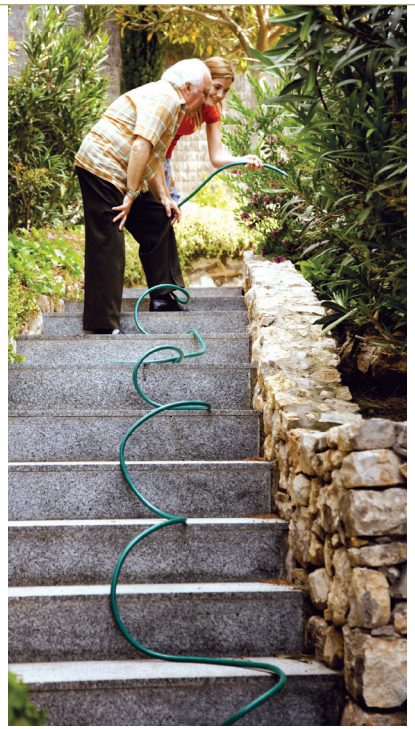
¡Bienvenido a ***Ejercicio y Actividad Física: Su guía diaria del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento!*** **El Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento (NIA, por sus siglas en inglés) forma parte de los Institutos Nacionales de la Salud, y el objetivo de nuestros estudios de investigación es mejorar la salud y el bienestar de los adultos mayores.**

Como la mayoría de las personas, usted probablemente ha oído decir que la actividad física, incluyendo los ejercicios, es buena para usted. Si actualmente se mantiene activo, siga haciéndolo. Pero tal vez sea hora de hacer un poco más de esfuerzo, probar una nueva actividad, o encontrar nuevas maneras de agregar ejercicio a su vida diaria.

No se preocupe si nunca ha hecho ejercicios o si dejó de hacer ejercicios por alguna razón. Permítanos ayudarle a empezar a moverse. Al haber escogido y ojeado esta guía, usted ha tomado un primer paso importante hacia la buena salud.

Esta guía es el eje de ***Go4Life***®, la campaña nacional del NIA para ayudarle a incorporar los ejercicios y la actividad física en su vida diaria. Para obtener más información sobre cómo ***Go4Life*** le puede ayudar a convertirse en una persona más activa, visite nuestro sitio del Internet en **www.nia.nih.gov/Go4Life**.

Go4Life es una marca registrada del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.



¿Por qué es tan importante la actividad física?

Hacer ejercicios y actividades físicas con regularidad es importante para la salud física y mental de casi todas las personas, inclusive los adultos mayores. Ser activo físicamente le puede ayudar a seguir haciendo las cosas que usted disfruta y a mantenerse independiente a medida que va envejeciendo. Hacer actividades físicas con regularidad a través de largos períodos de tiempo puede producir beneficios a largo plazo. Es por eso que los expertos de la salud dicen que los adultos mayores deben ser activos todos los días para mantener su salud.

Una de las grandes ventajas de la actividad física es que hay tantas maneras de ser activo. Por ejemplo, usted puede hacer un poco de actividad física durante varios momentos del día, o puede programar horas específicas durante días específicos para hacer ejercicio. Muchas de las actividades físicas, tales como caminar rápido, rastrillar las hojas en el jardín o usar las escaleras siempre que pueda, son gratuitas o de bajo costo y no requieren equipo especial. También puede obtener prestado un video de ejercicio en una biblioteca o usar el centro de acondicionamiento físico en un centro para adultos mayores de su localidad.

Esta guía le enseña muchos tipos de ejercicios y actividades físicas. Además, contiene muchos consejos para ayudarle a mantenerse activo de maneras que coincidan con su estilo de vida, sus intereses, su salud y su presupuesto, ya sea que apenas está empezando a hacer ejercicios y actividades físicas, que está volviendo a empezar después de un tiempo sin hacerlo, o que está en tan buena condición física que puede participar en una carrera de 3 millas. La guía es para todos: para personas que están saludables y para aquellas que viven su vida diaria con un continuo problema de salud o discapacidad.

VAYA AQUÍ PARA MÁS INFORMACIÓN

Para muchas personas, las "realidades de la vida"– cosas como una enfermedad, viajes o un evento inesperado – pueden impedirles que sean activas. Vea la página 32 para obtener consejos sobre cómo afrontar las interrupciones en su rutina de actividad física.

¿Cuál es la diferencia entre la actividad física y el ejercicio?

Ambos términos se refieren a movimientos voluntarios hechos por usted que queman calorías. La actividad física se refiere a las actividades que hacen que su cuerpo se mueva, tales como trabajar en el jardín, llevar el perro a caminar, bailar y usar las escaleras en lugar del ascensor. Los ejercicios son una forma de actividad física que es específicamente planeada, estructurada y repetitiva, tal como el entrenamiento con pesas, el tai chi o una clase de ejercicios aeróbicos.

Tanto la actividad física como los ejercicios son importantes y pueden ayudarle a mejorar su habilidad para hacer las actividades diarias que usted disfruta. Vea el segmento **Los ejercicios y la actividad diaria van juntos** en la página 15.

¿Qué le aconsejamos? Hay muchas maneras de ser activo físicamente todos los días. Encuentre algo que disfrute hacer, inclúyalo en su rutina habitual y trate de aumentar el nivel de actividad con el tiempo.

que sea una prioridad

Ser activo y hacer ejercicios con regularidad pueden cambiar su vida. Vea como Gloria se ha beneficiado de hacer ejercicios con regularidad:

"A la edad de 67 años, estoy en la mejor condición física de mi vida. Hace dos años me matriculé en una clase de ejercicios aeróbicos de bajo impacto en un centro cercano para personas mayores. La rutina entera se hace con música y es planeada y dirigida por un instructor. Mi equilibrio ha mejorado mucho y mi osteoporosis se ha mantenido estable".

Cómo usar esta guía

Esta guía le puede ayudar a hacerse cargo de una parte importante de su salud. Quizás quiera leer la guía entera primero para enterarse de los beneficios de los ejercicios y de la actividad física, y para descubrir cómo puede empezar un programa de ejercicios y actividad física, reducir sus riesgos y recompensar su progreso. Luego mantenga la guía a mano para que pueda consultar los ejemplos de ejercicios y usar algunos de los registros en la parte de atrás de la guía para llevar un record de sus actividades. De vez en cuando, es posible que tenga que consultar los consejos sobre cómo regresar a sus sesiones si ha interrumpido la rutina, o los consejos para comer saludablemente. A través de toda la guía, encontrará historias personales que ojalá lo inspiren a ser más activo todos los días.

Capítulo 1: ¡en sus marcas! explica el "por qué" de los ejercicios y la actividad física. Señala los beneficios de ser activo y describe los diferentes tipos de ejercicios.

Capítulo 2: ¡listos! le ayuda a organizarse y a revisar los niveles de su actividad actual, establecer metas a corto y largo plazo y crear un plan realista, para con el tiempo, convertirse en una persona activa.

Capítulo 3: ¡fuera! le explica "cómo" hacerlo. La información incluye consejos para ayudarle a empezar el programa. El capítulo también presenta ideas para ayudarle a mantener su decisión de ser activo todos los días y de regresar a su rutina si ha tenido que dejar de hacer ejercicios por alguna razón.

Capítulo 4: ejercicios presenta algunas actividades y ejercicios específicos, inclusive ejercicios para aumentar su fuerza, mejorar su equilibrio, aumentar su flexibilidad y desarrollar su resistencia. Todos los ejercicios van acompañados de instrucciones fáciles para ayudarle a hacerlos con seguridad.

Capítulo 5: ¿estoy progresando? le ofrece algunas maneras de evaluar su progreso y recompensar su éxito.

Capítulo 6: una buena dieta trata brevemente otra de las claves para lograr una buena salud: hábitos para comer alimentos nutritivos.

Capítulo 7: siga adelante incluye varios registros para que pueda llevar un récord de su progreso, y da respuesta a preguntas que se hacen frecuentemente sobre los ejercicios y la actividad física en los adultos mayores. También encontrará una lista de recursos donde puede obtener más información. Además, hay un formulario para solicitar un certificado que puede llenar y enviar después de que haya estado activo por lo menos por un mes. Nosotros le enviaremos un certificado del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento para reconocer el compromiso que usted ha hecho para mejorar su salud.

EJEMPLOS DE EJERCICIOS
Vea las páginas 36–93

REGISTROS PARA AYUDARLE A MANTENERSE ACTIVO
Vea las páginas 110–116

VAYA AQUÍ PARA MÁS INFORMACIÓN

Visite el sitio ***Go4Life***, nuestra campaña en el Internet para el ejercicio y la actividad física, con el fin de obtener un ejemplo de un programa de ejercicios, videos de ejercicios, tarjetas electrónicas motivacionales, hojas imprimibles de consejos, historias de éxitos, herramientas en el Internet para registrar el ejercicio y la actividad física, y mucho más. www.nia.nih.gov/Go4Life

1

¡en sus marcas!

Actualmente sabemos mucho más sobre los adultos mayores y lo necesario que es que hagan ejercicios. Sin importar su estado de salud y sus habilidades físicas, los adultos mayores pueden ganar mucho si se mantienen activos. Aun si usted tiene dificultades para ponerse de pie o caminar, puede hacer ejercicios y beneficiarse de hacerlos. En realidad, en la mayoría de los casos, usted puede perder más si no hace algo.

Los ejercicios y la actividad física benefician todos los aspectos de su vida. Los ejercicios y la actividad física pueden:

- Ayudarle a mantener y mejorar su fuerza y su condición física.
- Ayudarle a mejorar su habilidad de hacer las cosas que usted quiere hacer.
- Ayudarle a mejorar su equilibrio.
- Ayudarle a manejar y prevenir enfermedades como la diabetes, las enfermedades cardiacas, el cáncer del seno y el cáncer del colon, y la osteoporosis.
- Ayudarle a reducir la depresión, tal vez mejorar su estado de ánimo y su sensación general de bienestar, y quizás mejorar o mantener ciertos aspectos de sus funciones cognitivas, tales como la habilidad de pasar rápidamente de una tarea a otra, planear una actividad e ignorar información irrelevante.

Como probablemente ha notado, la palabra clave es **usted**. Los beneficios que usted obtiene de la actividad física dependerán de su punto de partida y de cuánto esfuerzo pone en el programa. Tendrá que ajustar su actividad física a sus propias necesidades y habilidades. Hay muchas actividades para escoger. Esta guía tiene ideas para ayudarle a ser activo y divertirse.

VAYA AQUÍ PARA MÁS INFORMACIÓN

Vea la página 20 para obtener más detalles sobre cómo hablar con su médico sobre la actividad física.

que sea divertido

Divertirse y participar en actividades sociales son las razones principales que las personas activas dan cuando se les pregunta por qué hacen ejercicio. Rodrigo le puede enseñar cómo hacerlo:

"Yo empecé a jugar fútbol hace 38 años por placer. Juego con amigos todos los fines de semana. Después de un partido, compartimos y comemos algo. Esa es la mejor parte de nuestra reunión. A la edad de 65 años, soy el mayor del grupo; el menor tiene 16 años. Me encanta el juego y espero jugar por siempre".

¿Qué tipos de ejercicios y actividades físicas mejoran la salud y la habilidad física?

En general, los ejercicios se clasifican en cuatro categorías principales: resistencia, fortalecimiento, equilibrio y flexibilidad. A pesar de que las describimos por separado, algunas de las actividades encajan en varias de las categorías. Por ejemplo, muchas de las actividades de resistencia también ayudan a aumentar la fuerza, y los ejercicios de fortalecimiento pueden ayudar a mejorar el equilibrio.

VAYA AQUÍ PARA MÁS INFORMACIÓN

Capítulo 4, empezando en la página 36, le enseña cómo hacer los ejercicios mencionados en esta página y muchos más.

Resistencia

Las actividades de resistencia o aeróbicas, aumentan el ritmo de la respiración y de los latidos del corazón. Estas actividades le ayudan a mantenerse saludable y a mejorar su condición física, y le ayudan a hacer las tareas que tiene que hacer todos los días. Los ejercicios de resistencia aumentan la salud del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio. También retrasan o previenen muchas enfermedades que son comunes en los adultos mayores, tales como la diabetes, el cáncer del colon y el cáncer del seno, las enfermedades cardiacas y otras. Las actividades físicas que desarrollan la resistencia incluyen:

- Caminar rápido
- Trabajar en el jardín (cortar el pasto, rastrillar las hojas)
- Bailar
- Trotar
- Nadar
- Andar en bicicleta
- Subir escaleras o escalar colinas

Fortalecimiento

Hasta pequeños aumentos en la fuerza de los músculos pueden hacer una gran diferencia en su habilidad de mantenerse independiente y realizar actividades diarias tales como subir escaleras y cargas bolsas del supermercado. Algunas personas se refieren al uso de pesas para mejorar la fuerza de los músculos como "entrenamiento con pesas" o "entrenamiento de resistencia". Los ejercicios de fortalecimiento incluyen:

- Levantar pesas (vea la página 43)
- Usar una banda de resistencia (vea la página 46)

Equilibrio

Los ejercicios de equilibrio ayudan a prevenir las caídas, las cuales son un problema común en los adultos mayores. Muchos de los ejercicios de fortalecimiento de la parte inferior del cuerpo también ayudan a mejorar el equilibrio. Los ejercicios para mejorar el equilibrio incluyen:

- Pararse sobre un pie (vea la página 67)
- Caminar de talón a dedos (vea la página 68)
- Tai Chi

Flexibilidad

Los ejercicios de estiramiento pueden ayudarle a su cuerpo a mantenerse flexible y ágil, lo cual le dará más libertad de movimiento tanto para su actividad física habitual como para sus actividades diarias. Para aumentar la flexibilidad, pruebe los siguientes ejercicios:

- Estiramiento de los hombros y de la parte superior de los brazos (vea la página 76)
- Estiramiento de las pantorrillas (vea la página 91)
- Yoga

UN PEQUEÑO CONSEJO

Cuando esté trabajando al aire libre, asegúrese de usar una crema de protección con filtro solar. Además, use lentes de sol, ropa protectora y un sombrero con ala ancha.

que sea interesante

Hay muchas maneras de mantenerse activo. Para Patricia, de 56 años de edad, la jardinería es lo que la mantiene moviéndose:

“Yo sé que algunas personas dicen que la jardinería no es realmente ejercicio, y a esas personas yo les respondo que ¡no saben lo que dicen! Cuando trabajo en mi jardín tengo que agacharme, levantar cosas, moverme y estirarme, y además excavar y acarrear cosas. Cualquier persona que alguna vez haya tenido un jardín sabe que mover compostaje con una pala, levantar bolsas de mantillo orgánico de 40 libras y arrancar la mala hierba son actividades físicas serias. Siempre hay algo que hacer: sembrar plantas y arrancar la mala hierba en la primavera, y limpiar todo el jardín y rastrillar las hojas en el otoño. Todo eso mantiene al cuerpo moviéndose”.

Los ejercicios y la actividad diaria van juntos

Los ejercicios y la actividad física son buenos para su salud. Además, mejorar su resistencia, fuerza, equilibrio y flexibilidad puede ayudarle a hacer muchas de sus actividades diarias, por ejemplo:

Las actividades de **resistencia** harán que sea más fácil:

- Empujar a sus nietos en los columpios
- Pasar la aspiradora
- Rastrillar las hojas muertas del jardín

El entrenamiento para desarrollar la **fuerza** puede mantener su habilidad de:

- Cargar del sótano al segundo piso una canasta de lavandería llena de ropa
- Cargar a sus nietos más pequeños
- Levantar bolsas de mantillo orgánico en el jardín

Los ejercicios de **flexibilidad**, o de estiramiento, hacen que le sea posible:

- Volver la cabeza hacia atrás para ver que hay detrás suyo cuando saca el automóvil en reverso de la entrada de la casa
- Arreglar la cama
- Agacharse para amarrarse los zapatos

Los ejercicios de **equilibrio** le pueden ayudar a:

- Pararse de puntillas para alcanzar algo en una repisa alta
- Subir y bajar las escaleras
- Caminar sobre una acera desnivelada sin caerse

2 ¡listos!

Confiamos en que usted está de acuerdo que hacer ejercicios y actividades físicas con regularidad es importante y ¡que está listo para empezar a hacerlo! El propósito de este capítulo es ayudarle a organizarse. Le ofrece consejos para establecer metas, escoger actividades e incorporarlas en su vida diaria y resolver asuntos prácticos, tales como comprar zapatos apropiados u obtener la ayuda de un entrenador personal.

El objetivo principal de esta guía es ayudarle a convertirse en una persona más activa, a obtener el máximo provecho de sus actividades y a hacer las actividades prudentemente. La clave es saber cuál es su punto de partida y progresar lentamente desde ahí. Comenzar de esa manera le ayudará a escoger actividades que son cómodas y también le ayudará a lograr sus metas.

Identifique su punto de partida

Piense sobre un día típico de entre semana y un día típico del fin de semana. ¿Cuánto tiempo pasa sentado? ¿Cuánto tiempo pasa activo? Cuando está levantado y moviéndose, ¿qué clase de actividades hace?

Para ayudarle a determinar su nivel de actividad, trate de completar un registro de actividades. Por un par de días entre semana y un fin de semana, mantenga un récord de cuánto tiempo pasa haciendo ejercicios o actividades físicas. Apunte cuánto tiempo pasa haciendo cada actividad. El **Registro de actividades** en la página 110 le ayudará a empezar este récord. Usted puede usar la última columna del **Registro de actividades** para apuntar algunas maneras de añadir actividades a su rutina diaria.

VAYA AQUÍ PARA MÁS INFORMACIÓN

Si necesita refrescar su memoria, regrese al Capítulo 1 y vea los ejemplos de los cuatro tipos de ejercicios. Además, repase el segmento **Los ejercicios y la actividad diaria van juntos** en la página 15.

UN PEQUEÑO CONSEJO

Hay muchas maneras de incorporar ejercicios y actividades físicas en su rutina habitual:

✓ Pruebe algo nuevo: Si usted ayuda a cuidar a sus nietos, ¿por qué no trata de ir al parque en lugar de entretenerlos con videos de juegos?

✓ Reorganice sus prioridades: ¿De verdad, es tan importante pasar la tarde entera viendo televisión? En vez de hacer eso, ¿por qué no trata de hacer una caminata después del almuerzo?

✓ Trate de esforzarse más cuando hace las cosas que ya hace. Por ejemplo, recoja las hojas del jardín con un rastrillo en lugar de usar una máquina sopladora.

Establezca sus metas

Muchas personas descubren que tener en mente una meta firme las motiva a progresar en su proyecto. Las metas son más útiles cuando son específicas, realistas e importantes para usted. Trate de establecer metas a corto y a largo plazo. Su éxito depende de que establezca metas que de verdad son importantes para usted. Escriba sus metas, colóquelas en un lugar donde las pueda ver y revíselas habitualmente.

Además de notar lo físicamente activo que es ahora, usted puede verificar el nivel de acondicionamiento de su cuerpo. Hay varias pruebas simples que pueden ayudarle a determinar su nivel de acondicionamiento (vea la página 96). Los resultados de estas pruebas pueden ayudarle a establecer metas realistas. Los resultados también pueden ser útiles más adelante, cuando quiera medir su progreso.

Las metas a corto plazo le ayudarán a lograr que la actividad física sea una parte normal de su vida diaria. Cuando se trata de esas metas, piense sobre las cosas que debe adquirir para mantenerse físicamente activo. Por ejemplo, es posible que tenga que comprar zapatos de caminar o llenar un **Registro de actividades** para determinar cómo incorporar la actividad física en su ajetreado día. Asegure se que sus metas a corto plazo de verdad le van a ayudar a mantenerse activo. He aquí algunos ejemplos de metas a corto plazo:

- Hoy decidiré que voy a ser más activo.
- Mañana voy a averiguar información sobre las clases de ejercicios en mi área.
- Al final de la semana le voy a pedir a mi amigo que haga ejercicios conmigo un par de veces a la semana.

Si usted ya se mantiene activo, piense en metas a corto plazo para aumentar su nivel de actividad física. Por ejemplo, en el transcurso de las próximas una o dos semanas, trate de progresar gradualmente de caminar a trotar, aumente el peso que levanta o pruebe una actividad física nueva. Sin importar su punto de partida, alcanzar sus metas a corto plazo le hará sentirse bien y le dará la confianza para progresar hacia sus metas a largo plazo. Use la **Lista de metas** en la página 111 para ayudarle a comenzar a establecer sus metas.

El próximo paso es identificar sus metas a largo plazo. Concéntrese y piense dónde quiere estar en 6 meses, en un año o dos años. Las metas a largo plazo también deben ser realistas, personales e importantes para usted. He aquí algunos ejemplos de metas a largo plazo:

- Durante el próximo verano podré jugar pelota con mis nietos.
- En 6 meses tendré mi presión sanguínea controlada como resultado de haber aumentado mi actividad física y de haber seguido los consejos de mi médico.

Añada sus propias metas a largo plazo a la **Lista de metas** en la página 111.

que sea una rutina

Para Samuel, "poder hacer las cosas que yo disfruto haciendo" lo motivan a hacer ejercicios todos los días:

"Yo empecé a hacer ejercicios con regularidad en 1960. Un amigo me puso en contacto con un entrenador personal en un gimnasio cercano y el entrenador me enseñó cómo levantar pesas. Ahora tengo 83 años y todavía hago ejercicios para mantenerme en buena forma. Me levanto todos los días y hago ejercicios por 15 minutos. Entreno con pesas y luego hago ejercicios de estiramiento. En las noches, repito la misma rutina. Soy baterista de profesión y los ejercicios mantienen mis músculos fuertes y me permiten seguir tocando los tambores".

UN PEQUEÑO CONSEJO

No se le olvide incluir recompensas en su plan. Cada vez que alcance una meta, prémiese con algo especial, ya sea una película, un nuevo disco compacto o una merienda campestre en el parque.

¡Permítanos ayudarle a celebrar su progreso! Si usted aumenta su actividad física durante más de un mes, llame a nuestro Centro de Información al (800) 222-2225 y nosotros le enviaremos un certificado del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento para reconocer su compromiso.

Prepare un plan escrito para agregar los ejercicios y la actividad física a su vida

Algunas personas descubren que preparar por escrito un plan de ejercicios y actividad física les ayuda a cumplir su promesa de mantenerse activas. Decida si hacer eso sería útil para usted. Usted podría hasta hacer un contrato con un amigo o pariente para comprometerse a cumplir el plan. Incluir a otra persona en su plan puede ayudarle a mantener su compromiso.

Elabore un plan que sea específico y que esté basado en sus metas. Para cada ejercicio o actividad que escoja, incluya lo siguiente:

- La clase de actividad que planea hacer
- Por qué la quiere hacer
- Cuándo y adónde la va a hacer

No crea que va a poder transformarse inmediatamente de una persona que pasaba sentada en el sofá a un súper atleta. Revise y actualice con regularidad su plan y sus metas a largo plazo para que pueda progresar conforme va mejorando. Usted puede usar el **Plan semanal de ejercicios y actividades físicas** en la página 112 para apuntar sus actividades.

Los primeros meses son cruciales. Si logra concentrarse en hacer actividades que de verdad disfruta, será una buena señal que va a lograr que los ejercicios y la actividad física se conviertan en una parte normal de su vida diaria.

Hable con su médico sobre los ejercicios y la actividad física

La mayoría de los adultos mayores no tienen problemas de salud que les prevengan hacer actividades moderadas o los tipos de ejercicios descritos en esta guía. De hecho, casi todos los adultos mayores pueden hacer ejercicios sin riesgo y obtener beneficios de salud significativos.

Sin embargo, hable con su médico si usted no está acostumbrado a hacer actividades enérgicas y quiere empezar un programa vigoroso de ejercicios o aumentar considerablemente su actividad física. También debe hablar con su médico si usted tiene alguno de los problemas de salud mencionados en la página 22. Eso **no** significa que hacer ejercicios es peligroso. Los médicos raramente le dicen a la gente que no haga ejercicios, pero pueden ofrecer algunos consejos prudentes para aquellas personas que recientemente han tenido una cirugía de cadera o una cirugía de espalda, aquellas que tienen problemas de salud que no han sido controlados o aquellas que tienen trastornos crónicos como diabetes, una enfermedad cardiaca o artritis.

Su nivel de actividad es un tema importante que debe consultar con su médico, como parte de su cuidado contínuo y preventivo de la salud. Si su salud es estable, hable con el médico por lo menos una vez al año sobre el ejercicio, pero hable con el médico más a menudo si con el tiempo su salud está mejorando o empeorando para que pueda ajustar su programa de ejercicios. Su médico le puede ayudar a escoger las actividades que son mejores para usted y que reducen los riesgos. He aquí algunas cosas importantes:

- Pregúntele a su médico si hay ejercicios o actividades que debe evitar. Una enfermedad o una cirugía puede afectar la manera en que usted hace ejercicios. Por ejemplo, si ha tenido una cirugía de la cadera o de la espalda, es posible que tenga que modificar o evitar algunos ejercicios; o si ha desarrollado coágulos sanguíneos en las piernas, tendrá que restringir su actividad por un tiempo. Su médico le puede decir cómo aumentar su actividad física gradualmente conforme se va recuperando.
- Menciónele a su médico síntomas inexplicables que sienta, tales como dolor o presión en el pecho, dolor en las articulaciones, mareos o respiración cortada. Posponga los ejercicios hasta que el problema sea diagnosticado y tratado. Vea la página 29 para consultar información sobre cómo volver a hacer ejercicios después de una interrupción.
- Asegúrese de que sus cuidados preventivos de salud estén al día. Por ejemplo, las mujeres de 65 años de edad y mayores deben hacerse con regularidad pruebas para detectar la osteoporosis. Ejercicios que soportan el peso corporal, tales como caminar y levantar pesas, son especialmente útiles para aquellas personas que tienen osteoporosis.
- Reconozca cómo una condición de salud crónica afecta el ejercicio y la actividad física. Por ejemplo, es posible que las personas que padecen de artritis tengan que evitar algunos tipos de actividad, especialmente cuando las articulaciones están hinchadas o inflamadas. Las personas que tienen diabetes quizás tengan que ajustar su horario diario, su plan de comidas o sus medicamentos cuando planean sus actividades.
- Hable con su médico si cree que puede tener un trastorno médico no controlado que pueda afectar los tipos de ejercicios que usted puede hacer. Por ejemplo, es importante saber cómo hacer ejercicios sin riesgo si su presión sanguínea o su diabetes no está controlada.

VAYA AQUÍ PARA MÁS INFORMACIÓN

Use las herramientas en el Internet de ***My Go4Life*** en www.nia.nih.gov/Go4Life para establecer sus metas de ejercicio y actividad física y llevar la cuenta de su progreso.

UN PEQUEÑO CONSEJO

Tal vez algunas personas que tienen diabetes necesiten zapatos o plantillas especiales para prevenir graves problemas en los pies. Es posible que el seguro de salud Medicare cubra algunos de los costos. Su médico o podiatra le puede decir cómo obtener esos zapatos especiales.

La seguridad es lo primero: cuándo debe consultar a su médico

Aun si tiene un trastorno crónico como una enfermedad cardiaca o diabetes, usted puede mantenerse activo. De hecho, los ejercicios y la actividad física le pueden ayudar. Pero hable con su médico si tiene:

- Un síntoma nuevo del que todavía no ha hablado
- Mareos o respiración cortada
- Dolor o presión en el pecho
- Una sensación de que el corazón está saltando latidos, o palpitando acelerada o agitadamente
- Coágulos sanguíneos
- Una infección o fiebre acompañada de dolor muscular
- Pérdida de peso no planeada
- Lesiones en los pies o los tobillos que no sanan
- Hinchazón de las articulaciones
- Una retina desprendida o que está sangrando, una cirugía de ojos o un tratamiento de los ojos con rayos láser
- Una hernia
- Una cirugía reciente de cadera o de espalda

Compre zapatos adecuados

Los zapatos son una parte importante de su rutina de actividad física. Recuerde: los va a usar mucho. He aquí algunos consejos que debe tener en mente:

- Escoja zapatos diseñados para el tipo de actividad que usted quiere hacer (caminar, correr, bailar, jugar boliche, jugar tenis).
- Busque zapatos que tengan suelas planas y no resbalosas, buen apoyo en la parte del talón, suficiente espacio para los dedos y un arco acolchonado que no sea ni muy alto ni muy grueso.
- Asegure que los zapatos le calzan bien y le proporcionan un soporte apropiado a sus pies. Esto es especialmente importante si usted tiene diabetes o artritis. Los zapatos deben sentirse cómodos desde un principio.
- Piense en sus zapatos como si fueran un equipo de protección para sus pies. Revíselos con regularidad y reemplácelos cuando ya estén desgastados. Usted necesita zapatos nuevos cuando:
  - Las suelas están desgastadas.
  - Siente los pies (especialmente los arcos de los pies) cansados después de una actividad.
  - Le duelen las espinillas las piernas, las rodillas o las caderas después de una actividad.

Encuentre un entrenador personal adecuado para usted

Si no está acostumbrado a hacer ejercicios, tal vez quiera hacerlos con la ayuda de un entrenador personal de acondicionamiento físico. Usted puede obtener una recomendación de un pariente o amigo que tiene un entrenador excelente. También puede consultar con su proveedor de cuidados de salud o con un club de acondicionamiento físico o un centro para personas mayores. Una vez que tenga varios nombres, use algunas de las siguientes preguntas para ayudarle a escoger a la persona adecuada. Si usted puede responder SÍ a la mayoría de estas preguntas, probablemente va por buen camino.

	Sí	No
Educación y experiencia		
¿Tiene el entrenador una certificación de una organización acreditada? Para identificar a los grupos que certifican a los entrenadores especiales, a los especialistas en ejercicios y a los instructores de acondicionamiento físico, consulte la National Commission for Certifying Agencies (Comisión Nacional para las Agencias Certificadoras) en la página 126.		
¿Tiene el entrenador educación o experiencia en las áreas de ciencia del ejercicio, envejecimiento y diseño de programas?		
¿Tiene el entrenador por lo menos 2 años de experiencia, inclusive experiencia en entrenar personas de su edad?		
¿Puede el entrenador desarrollar un programa de ejercicios que esté basado en sus metas, habilidades y estado de salud?		
¿Ha trabajado el entrenador con personas que tienen sus problemas médicos?		
¿Sabe el entrenador cómo planear un programa de ejercicios individualizado basado en los medicamentos que usted toma?		
Personalidad		
¿Le puso el entrenador suficiente atención y contestó sus preguntas?		
¿Tiene el entrenador buen sentido del humor y una personalidad de su agrado?		
Manejo de los asuntos de negocios		
¿Le ha dicho el entrenador lo que puede esperar de las sesiones?		
¿Están los costos de las sesiones y los reglamentos de cancelación claramente especificados?		
¿Está el entrenador asegurado o afianzado?		
¿Está el entrenador dispuesto a darle una lista de clientes para que usted pueda verificar las recomendaciones?		

3
¡fuera!

Ahora que ya conoce varios tipos de actividad física y ha establecido sus metas, ¡está listo para empezar! Este capítulo tiene consejos para ayudarle a empezar su programa, reanudar sus actividades si ha tenido que interrumpirlas, mantenerse activo y con el tiempo, hasta aumentar el nivel de actividad.

Tres claves para triunfar

Para ayudarle a empezar y seguir adelante, le presentamos 3 maneras de enfocar el ejercicio y la actividad física.

1. Incluya la actividad física en su vida diaria

Para producir beneficios, es necesario que la actividad física sea un hábito contínuo y permanente. De nuevo, la palabra clave es **usted**. Para asegurar el éxito desde el principio, escoja actividades que le agradan, haga los ejercicios prudentemente, mantenga un récord de su progreso para ver el nivel de sus logros y establezca una rutina de actividad que concuerde con su estilo de vida personal. A continuación le presentamos varias maneras de hacer que la actividad física se convierta en una parte normal de su vida diaria.

Que sea una prioridad. Muchos de nosotros llevamos vidas ajetreadas y es fácil poner la actividad física al fondo de la "lista" de las cosas que tenemos que hacer. Sin embargo, recuerde: mantenerse activo es una de las cosas más importantes que usted puede hacer diariamente para mantener y mejorar su salud. Incluya actividades físicas a lo largo de su día. Trate de hacer alguna actividad física temprano en la mañana, antes de empezar su ajetreado día. Piense en el tiempo que dispone para hacer ejercicios como si fuera una cita especial y márquela en el calendario.

Que sea fácil. Usted tiene más probabilidad de hacer ejercicios si son fáciles de hacer. Coloque las pesas de 2 libras a la par de su sillón favorito para que pueda hacer algunos ejercicios de levantamiento mientras ve televisión. Camine de ida y vuelta la cancha de fútbol durante el partido de su nieto. Camine por todo el centro comercial ("mall") o por todos los pasillos del supermercado cuando va de compras. Cuando sale a recoger el correo, déle la vuelta a la manzana. Hágase miembro de un gimnasio cercano a su casa. Haga más de las actividades que actualmente le gustan y que sabe cómo hacer.

Que sea una actividad social. Invite a un amigo o pariente a participar en este proyecto. Muchas personas reconocen que tener un "compañero de ejercicios" les ayuda a mantenerse en el programa de actividad física. Si aún no tiene un compañero de ejercicios, trate de unirse a un club de caminantes en su centro comercial local o a una clase de ejercicios en un centro cercano para adultos mayores. Haga una caminata a la hora del almuerzo con un compañero de trabajo.

Que sea algo interesante y divertido. Haga las cosas que disfruta y aumente el nivel de esfuerzo. Si le encanta estar al aire libre, pruebe andar en bicicleta, pescar, trotar o hacer caminatas de excursión. Mientras está caminando o trabajando en el jardín, escuche un disco compacto que contiene música o la lectura de un libro.

Sobre todo, que sea una decisión activa. Aproveche las oportunidades. Escoja hacer actividades en varios lugares y de varias maneras:

- Cuando esté desempacando las compras del supermercado, fortalezca sus brazos alzando el cartón de leche o una lata de 1 libra varias veces antes de guardarlos.
- Cuando vaya de compras, desarrolle su resistencia estacionando el automóvil en la parte más lejana del estacionamiento y luego caminando de manera rápida a la tienda. O bájese del autobús una o dos paradas antes de su parada usual.
- En vez de llamar por teléfono o enviar un mensaje electrónico a un colega en el trabajo, vaya a verlo en persona y ¡use las escaleras!

- Suba y baje las escaleras de su casa un par de veces más para fortalecer las piernas y desarrollar resistencia.
- Trate de realizar algunos de sus mandados a pie en lugar de usar el automóvil.
- Haga varias cosas a la vez para mantenerse activo:
  - Cuando esté en fila esperando, practique sus habilidades de equilibrio parándose con un solo pie por unos segundos y luego haciendo lo mismo con el otro pie. Aumente gradualmente la cantidad de tiempo sobre cada pie.
  - Cuando esté hablando por teléfono, póngase de pie y haga unos cuantos levantamientos de piernas o párese de puntillas para fortalecer las piernas.
  - Cuando esté esperando que el café esté listo o que su cónyugue termine de alistarse para poder salir, haga unas cuantas flexiones contra la pared o unos estiramientos de las pantorrillas.

VAYA AQUÍ PARA MÁS INFORMACIÓN

Para aprender cómo hacer los ejercicios mencionados en esta página, vea el Capítulo 4 que empieza en la página 36.

SIGA HACIÉNDOLO:

¿Qué es lo que funciona?

Usted tendrá más probabilidad de mantenerse activo si:

- Piensa que se beneficiará de sus actividades
- Incluye actividades que disfruta
- Siente que puede realizar las actividades de manera correcta
- Cree que las actividades son seguras
- Tiene acceso habitual a las actividades
- Puede incorporar las actividades en su horario diario
- Encuentra que las actividades son módicas
- Puede ver los beneficios de los ejercicios y las actividades físicas realizados con regularidad

que sea algo fácil

Encontrar maneras entretenidas de agregar ejercicios a su vida puede ser la clave del triunfo. Vea como María logró hacerlo:

“Yo soy una persona activa de 62 años de edad, pero un historial familiar de enfermedades cardiacas y de colesterol alto me convenció que necesitaba hacer más ejercicio. Después de haber probado caminar en una máquina de andar en un centro comunitario cercano, me dí cuenta que estaría más contenta al aire libre. De modo que compré un cuenta pasos y empecé a caminar en mi barrio. He visto tulipanes morados florecer en la primavera y hojas rojas de los árboles caerse en el otoño. Siempre regreso a la casa con más energía para el resto de mi día”.
Para más información sobre los cuenta pasos, vea la página 39.

2. Trate de hacer los cuatro tipos de ejercicios

La mayoría de las personas tienden a enfocarse en una actividad o en un tipo de ejercicio y piensan que están haciendo lo suficiente. La meta es ser creativo y escoger ejercicios de cada uno de los cuatro tipos que hemos mencionado: resistencia, fortalecimiento, equilibrio y flexibilidad. Combinarlos le ayudará a obtener los beneficios de cada tipo de ejercicios y además reducirá la monotonía y el riesgo de una lesión. Usted puede usar el **Plan semanal de ejercicios y actividades físicas** en la página 112 para anotar sus actividades.

Si levanta pesas, alterne estos ejercicios caminando en la máquina de andar o usando una bicicleta inmóvil. Termine su rutina haciendo ejercicios de estiramiento.

Si se enfoca principalmente en actividades de resistencia, asegúrese de agregar ejercicios de estiramiento, de equilibrio o de fortalecimiento a su rutina. Si quiere hacer ejercicios de fortalecimiento todos los días, alterne grupos de músculos o ejercite todos los músculos de un grupo cada dos días. Vea el **Plan semanal de ejercicios y actividades físicas** en la página 112.

3. Prepárese para interrupciones en su rutina (¡a veces pasan cosas en la vida!)

Envejecer puede significar más tiempo para viajar y visitar a los hijos y a los nietos o pasar vacaciones fuera del lugar donde vive. Las personas se jubilan y buscan vivir en casas nuevas o hasta en diferentes partes del país. A veces pasan cosas inesperadas; por ejemplo, alguien de la familia se enferma y usted asume la responsabilidad de cuidar a esa persona, o se muere un ser querido. Todos estos eventos pueden interrumpir su rutina de actividad física.

Estas interrupciones pueden hacer que a veces sea difícil y hasta imposible mantener sus actividades habituales. Pero puede comenzar de nuevo. A continuación le presentamos algunas ideas para ayudarle a mantenerse activo o a comenzar de nuevo si ha tenido que interrumpir su rutina.

No sea demasiado duro consigo mismo. Habrá períodos en los que no quiera hacer ejercicios o sienta que es muy difícil hacerlos. Usted no es el único; todos nos sentimos así de vez en cuando. Pero trate de regresar a sus actividades lo más pronto posible. Mientras más pronto regrese a hacer alguna actividad, mejor se sentirá y más fácil será reanudar la rutina.

UN PEQUEÑO CONSEJO

Si usted está pensando en mudarse a una comunidad de retiro o a una comunidad con asistencia para la vida diaria, pregunte si la comunidad tiene piscina, clases de ejercicios, veredas para caminar o un entrenador personal. Observe si la comunidad tiene aceras bien iluminadas para poder caminar sin peligro tanto en la noche como en el día y compruebe si hay parques cerca.

Hable con su médico sobre cuándo puede reanudar su rutina habitual si ha dejado de hacer ejercicios debido a una enfermedad o a nuevos síntomas.

Piense en las razones por las que empezó a hacer ejercicios y las metas que usted se estableció. Recordar sus motivos y apreciar cuánto ha logrado puede ayudarle a recargar sus baterías y a empezar de nuevo.

Pídale a sus parientes y amigos que le ayuden. A veces, es posible que quiera tener un compañero de ejercicios; otras veces, tal vez todo lo que necesita es escuchar unas palabras de aliento.

Pruebe hacer algo más fácil o una actividad que no ha hecho recientemente si no le gusta la actividad que ha empezado a hacer. Usted tal vez quiera probar algo que no haya hecho antes. Llegar a dominar algo simple o nuevo puede darle la confianza para reanudar un programa habitual de ejercicios.

Hable con su médico o entrenador. Hablar con ellos puede darle el ánimo que necesita para poder superar el obstáculo.

Comience de nuevo a un nivel cómodo si no ha hecho ejercicios por varias semanas. Luego vaya progresando poco a poco. En poco tiempo logrará restablecer su rutina normal.

Piense sobre otras maneras en las que puede hacer ejercicios si es que no puede hacer sus actividades físicas habituales por el mal tiempo o por un cambio en su rutina. Por ejemplo, si no puede salir al aire libre porque tiene que cuidar a un ser querido, pruebe usar un video de ejercicios, bailar por toda la sala o subir y bajar las escaleras. Cualquier cosa, pero ¡siga moviéndose!

Sea flexible. Cuando sus nietos vienen a visitarlo, cambie su horario y haga los ejercicios mientras ellos hacen su siesta o llévelos consigo a caminar.

¡Tenga confianza en sí mismo! Confíe en que aun si su rutina de actividades es interrumpida, usted puede empezar de nuevo y triunfar. No se preocupe por el tiempo que no cumplió con el programa. Concéntrese en sus metas de acondicionamiento y comience el programa de nuevo al nivel que sea posible para usted.

Camine con cuidado en las áreas rurales

Es posible que las áreas rurales tengan menos tráfico que las ciudades grandes, pero una caminata en el campo requiere atención especial. A menudo los automóviles que transitan las calles rurales viajan a velocidades mucho más rápidas que a las que están acostumbrados los peatones, y los conductores no esperan ver a alguien caminando por la calle o cerca de la orilla de la calle. Así que recuerde seguir las siguientes reglas de seguridad y ¡disfrute de su caminata!

- Siempre camine de cara al tráfico que viene hacia usted.
- Busque una superficie plana y estable paralela a la calle.
- Si hay barreras de seguridad, busque una superficie lisa y plana detrás de las barreras donde pueda caminar.
- Si tiene que caminar en las orillas pavimentadas de una carretera, manténgase lo más alejado posible del tráfico.
- Tenga cuidado con los puentes y las orillas angostas.
- Asegúrese que los conductores pueden verlo. Use ropa de colores brillantes y si camina durante las horas de poca luz, ya sea al anochecer o al amanecer, asegúrese de poner algún material reflectivo en su chaqueta o zapatos y lleve consigo una linterna de mano (foco).
- Lleve consigo un teléfono celular y una tarjeta de identificación, especialmente si va a ir a caminar solo.

Unos cuantos consejos más sobre cómo afrontar las interrupciones en su rutina

A veces, la razón por la que ha dejado de hacer ejercicios es temporal; a veces es permanente. Por ejemplo, tal vez ocurra un cambio en su situación de vivienda o en su salud. Aquí le presentamos algunas maneras de afrontar esas interrupciones.

	Temporales	Permanentes
Un cambio en su situación	**Está de vacaciones:** • Muchos hoteles ahora tienen gimnasios, así que empaque su ropa o equipo de ejercicios (traje de baño o zapatos para caminar). • Vaya a ver las atracciones locales a pie en lugar de verlas solamente desde el autobús turístico. **Cuidar a su cónyuge enfermo consume mucho de su tiempo:** • Use un video de ejercicios cuando su cónyuge está tomando una siesta. • Pídale a un pariente o amigo que venga a la casa para que usted pueda salir a caminar.	**Su compañero de ejercicios se va a vivir lejos de usted:** • Pídale a otro amigo que lo acompañe en su caminata diaria. • Inscríbase en una clase de ejercicios en el centro comunitario o en el centro para adultos mayores de su localidad. Esta es una manera excelente de conocer a otras personas activas. **Usted se pasa a vivir a otra comunidad:** • Visite los gimnacios, los parques y las asociaciones de recreación en su nuevo barrio. • ¡Involúcrese!
Un cambio en su salud	**La gripe lo ha mantenido fuera de acción por varias semanas:** • Espere hasta que se sienta mejor y luego empiece sus actividades de nuevo. • Gradualmente aumente de nuevo su nivel de actividad.	**Está recuperándose de una cirugía de la cadera o de una cirugía de la espalda:** • Hable con su médico sobre los ejercicios específicos que puede hacer sin riesgo cuando se sienta mejor. • Empiece lentamente y conforme se va sintiendo más fuerte, aumente gradualmente el nivel de sus actividades.

Aumente los beneficios

Una vez que usted empieze a hacer ejercicios y llegue a ser una persona más activa, empezará a ver los resultados en pocas semanas y se sentirá fuerte y con más energía. Notará que puede hacer las cosas más fácilmente, más rápidamente o por períodos de tiempo más largos que antes. Eso le indicará que su cuerpo está acostumbrándose a un nivel más alto de actividad. Ahora es el momento de aumentar esos beneficios haciendo aún más. Sin embargo, tenga en mente su punto de partida. Para algunas personas, cambiar de una pesa de 1 libra a una pesa de 2 libras es un gran paso hacia adelante. Para otras, progresar de caminar normalmente a caminar rápido o hasta correr es una meta razonable.

Sin importar su punto de partida:

- **Agregue nuevas actividades físicas.** ¡Sea creativo! Tome clases de baile. Organice a sus amigos para ir a jugar boliche juntos una vez por semana. Inscríbase en una clase de ejercicios aeróbicos acuáticos. ¿Sería posible que cambiara alguno de sus aparatos eléctricos por versiones que requieren el uso de los músculos, por ejemplo, su abridor eléctrico de latas o su cortadora eléctrica de pasto?
- **Repase sus metas. Si puede, aumente el tiempo, el esfuerzo y la distancia de sus actividades.** Si usted camina 30 minutos todos los días a la hora del almuerzo, trate de hacerlo por 40 minutos. Si solamente tiene 30 minutos libres a la hora del almuerzo, camine más rápido y más lejos en la misma cantidad de tiempo. Trate de usar un podómetro, o cuenta pasos, para llevar la cuenta de su progreso. Ver cómo va aumentando la suma del número de pasos puede motivarlo mucho. Use una banda elástica de resistencia más fuerte cuando haga ejercicios de fortalecimiento.
- **Haga las actividades más frecuentemente.** Trabaje en su jardín con más frecuencia. Vaya al gimnasio tres veces a la semana en lugar de dos veces. Camine todos los días.

VAYA AQUÍ PARA MÁS INFORMACIÓN

Comer saludablemente y hacer actividades físicas van de la mano. Vea el Capítulo 6, que empieza en la página 100, para obtener más información sobre este tema.

que sea sin riesgo

Para muchas personas, aun aquellas que hacen ejercicios con regularidad, las interrupciones en la rutina significan el fin de los ejercicios diarios y los beneficios relacionados. Flora nos cuenta cómo con mucho cuidado empezó de nuevo su programa:

“Durante más de 10 años, yo trotaba todos los días para despejarme y aflojar mi cuerpo. Imagine lo fatal que me sentí cuando me caí de las escaleras y me quebré el tobillo. A los 54 años de edad, no estaba preparada para pasar todo el día sentada en el sofá. Cuando me quitaron el yeso, hice terapia física. Me preocupaba lesionarme el tobillo de nuevo, pero no iba a permitir que la lesión controlara mi vida. Al principio caminaba despacio por mi barrio, pero no quería tropezarme en el pavimento desnivelado. De modo que ahora voy al gimnasio después del trabajo y camino en la máquina de andar. Echo de menos estar al aire libre, pero ya no me preocupa caerme y ahora mi energía ha regresado. Además, agregué ejercicios de fortalecimiento y de equilibrio a mi rutina. Estoy en mejor forma ahora que antes de la caída y eso me hace sentirme maravillosamente”.

Prevenga las lesiones

Los beneficios de los ejercicios sobrepasan ampliamente los riesgos de sufrir una lesión. Sin embargo, usted puede tomar algunas precauciones para hacer ejercicios sin riesgo.

Siga estos consejos para evitar lesiones:

- Cuando comienze un programa de ejercicios, empiece despacio con ejercicios de baja intensidad.
- Después de consumir una comida grande, espere por lo menos 2 horas antes de hacer ejercicios pesados.
- Use zapatos apropiados para su actividad, y ropa cómoda y holgada que le permita moverse libremente pero que accidentalmente no se enganche a otros objetos.
- Haga ejercicios de calentamiento de baja intensidad al principio de cada sesión de ejercicios.
- Tome agua antes, durante y después de la sesión de ejercicios.
- Cuando esté haciendo ejercicios al aire libre, póngale atención a su entorno y tenga cuidado con posibles situaciones peligrosas de tráfico, el clima, las superficies para caminar que están desniveladas y las personas desconocidas.
- Es posible que sienta un poco de incomodidad o que sienta los músculos adoloridos cuando empieza a hacer ejercicios. Esto deberá desaparecer conforme se va acostumbrando a sus actividades. Sin embargo, si se siente mal del estómago o tiene un dolor fuerte, significa que ha hecho más de la cuenta. Baje el nivel de actividad y luego auméntelo de nuevo gradualmente.

Deje de hacer los ejercicios si:

- Siente dolor o presión en el pecho, el cuello, el hombro o el brazo
- Se siente mareado o se siente mal del estómago
- Siente un sudor frío
- Tiene calambres en los músculos
- Siente dolor grave en las articulaciones, en los pies, en los tobillos o en las piernas

VAYA AQUÍ PARA MÁS INFORMACIÓN
Vea el Capítulo 4 para más consejos sobre cómo reducir los riesgos.

4 ejercicios

Hay muchos ejercicios diferentes que pueden mejorar su salud e independencia. Ya sea que haga los ejercicios presentados en este capítulo u otras actividades físicas que logran las mismas metas, progrese gradualmente hasta lograr incorporar ejercicios de resistencia, de fortalecimiento, de equilibrio y de flexibilidad.

Es importante tomar aproximadamente 5 minutos al principio y al final de su rutina para hacer ejercicios de calentamiento y enfriamiento. El calentamiento y el enfriamiento le dan a los músculos la oportunidad de alistarse para el trabajo y gradualmente regresar a un estado de descanso al final de la sesión. También ayudan a prevenir las lesiones y a reducir los músculos adoloridos después de las sesiones de ejercicio. Las siguientes son algunas sugerencias:

- Haga primero alguna actividad de resistencia, como caminar por 5 minutos. Si usted está planeando caminar rápido o correr, acelere gradualmente hasta alcanzar ese ritmo. Al final de la actividad, reduzca gradualmente la velocidad y permita que su cuerpo se enfríe.
- Haga unos cuantos ejercicios para preparar los músculos y las articulaciones que va a usar en su actividad. Por ejemplo, si usted va a nadar, haga antes algunos ejercicios para los brazos, para así calentar los brazos y los hombros.
- Si va a incluir ejercicios de estiramiento en su rutina, hágalos al final.

resistencia

que sea una recompensa

Hacer ejercicios de resistencia con regularidad le ha ayudado a Tomás a mantenerse saludable después de haber tenido una cirugía de corazón:

"A la edad de 45 años tuve una cirugía de corazón con una desviación cuádruple. Esos meses después de la cirugía son borrosos para mí. Después de pasar varios meses en el departamento de rehabilitación cardiaca, entendí que mi corazón estaba en mis manos. Así que ahora corro con regularidad en el YMCA de mi vecindario, en la pista de afuera si el clima está bueno, y en la máquina de andar durante el invierno. Confieso que al principio tenía miedo de hacer más de la cuenta. Me preocupaba que el ejercicio fuera a empeorar las cosas en lugar de mejorarlas. Pero ya han pasado 12 años, ¡y me siento de maravilla! Este año voy a celebrar la graduación de mi hija de la universidad. Yo considero que el ejercicio ha hecho que todo eso sea posible para mí".

Cómo mejorar su resistencia

Los ejercicios de resistencia son actividades, tales como caminar, trotar, nadar, rastrillar las hojas, bailar y jugar tenis, que aumentan el ritmo de los latidos del corazón y el ritmo de la respiración por un período extendido de tiempo. Estos ejercicios harán que le sea más fácil caminar más lejos, más rápido o cuesta arriba. También pueden lograr que las actividades diarias como la jardinería, ir de compras o practicar un deporte sean más fáciles de realizar.

Cantidad y frecuencia

Use sus metas iniciales y aumente su resistencia gradualmente. Si usted no ha estado activo desde hace mucho tiempo, es particularmente importante progresar poco a poco. Es posible que tome un poco de tiempo pasar de un estilo de vida inactivo establecido por mucho tiempo a hacer las actividades presentadas en esta sección. Por ejemplo, empiece haciendo las actividades por 5 ó 10 minutos a la vez, y luego aumente a por lo menos 30 minutos de actividad de resistencia de intensidad moderada. Hacer menos de 10 minutos a la vez no le dará los beneficios que desea para su corazón y sus pulmones.

Cuente sus pasos

Los cuenta pasos le pueden ayudar a llevar una cuenta de sus actividades de resistencia, a establecer metas y a medir su progreso. Use el cuenta pasos por unos días para ver la cantidad de pasos que usted da en un día. Usted puede usar el **Registro diario de resistencia** en la página 113 para apuntar su número de pasos. Si usted cuenta:

- Menos de 5.000 pasos al día, gradualmente trate de añadir de 3.000 a 4.000 pasos más al día.
- Aproximadamente 8.000 pasos al día, probablemente está cumpliendo con el nivel de actividad recomendado.
- 10.000 o más pasos al día, puede estar seguro que está logrando una cantidad adecuada de actividad de resistencia.
- 10.000 pasos al día cómodamente, trate de dar 15.000 pasos al día, lo cual lo colocará en el grupo de alta actividad.

UN PEQUEÑO CONSEJO

Algunas personas tienen miedo de hacer ejercicios después de un ataque al corazón. Pero la actividad física habitual puede ayudar a reducir la posibilidad de sufrir otro ataque al corazón.

Si usted ha tenido un ataque al corazón, hable con su médico para asegurar que está siguiendo un programa de actividad seguro y efectivo. Pregunte sobre programas de rehabilitación cardiaca, los cuales incluyen ejercicios, instrucción y consejería para ayudarle a regresar a una vida activa.

¡una VENTAJA!

Caminar 2 millas al día en el centro comercial le ayudará a participar en las actividades con sus nietos durante una visita al parque.

Trate de progresar a por lo menos 30 minutos de actividad de resistencia de intensidad moderada la mayoría de los días o todos los días de la semana. Todos los días es mejor. Pero recuerde que éstas son metas, no reglas. Algunas personas podrán hacer más. Asegúrese de establecer metas realistas basadas en su salud y en sus habilidades.

Seguridad

Póngale atención a su cuerpo. ¿Es posible que la actividad está haciéndolo sentirse mal o muy cansado? Las actividades de resistencia no deben hacerlo respirar de manera tan fuerte que no puede hablar. No deben causarle mareos, dolor o presión en el pecho, o una sensación parecida a la acidez estomacal.

Haga una actividad liviana, tal como una caminata lenta, antes y después de sus actividades de resistencia para calentarse y enfriarse.

A medida que va envejeciendo, es posible que usted no sienta sed a pesar de que su cuerpo necesita líquidos. Asegúrese de tomar líquidos durante cualquier actividad que lo haga sudar.

Seguir esta recomendación es importante durante todo el año, pero es particularmente importante durante las temporadas de clima caliente. Si su médico le ha dicho que limite la cantidad de líquidos, asegúrese de consultarlo antes de aumentar la cantidad de líquidos que toma durante las sesiones de ejercicio. Por ejemplo, es posible que las personas que tienen una insuficiencia cardiaca congestiva o una enfermedad de los riñones tengan que limitar la cantidad de líquidos que toman.

Los adultos mayores pueden ser afectados por el calor y el frío más que otras personas. En casos extremos, demasiado calor puede causar una insolación, y las temperaturas muy frías pueden resultar en una bajada peligrosa de la temperatura del cuerpo. Si usted va a salir al aire libre, vístase usando varias prendas en capas, para que así pueda añadir o quitarse alguna prenda como sea necesario. Cuando no es posible estar afuera, tal vez quiera probar actividades que pueden hacerse adentro. Por ejemplo:

- Si usted tiene escaleras en la casa, suba y baje las escaleras varias veces seguidas.

VAYA AQUÍ PARA MÁS INFORMACIÓN

Para más información sobre tomar suficientes líquidos, vea la página 104.

- Camine en el centro comercial o en el supermercado.

Cualquiera que sea la actividad que escoja, manténgase fuera de peligro. Para prevenir lesiones, asegúrese de usar equipos de seguridad. Por ejemplo, use un casco de seguridad cuando ande en bicicleta. Cuando va caminando, ponga atención a las ramas bajas de los árboles y a las aceras desniveladas. Camine durante el día o en áreas bien iluminadas en la noche, y manténgase consciente de su entorno. Pídale a alguien que lo acompañe. Use zapatos adecuados. Vea la página 22.

Progreso

Cuando esté listo para hacer más, primero aumente la cantidad de tiempo que pasa haciendo actividades de resistencia y después aumente la dificultad de sus actividades. Por ejemplo, aumente gradualmente el tiempo a 30 minutos durante varios días o semanas (o hasta meses, dependiendo de su condición física) caminando distancias más largas. Luego camine más rápido o en cuestas más empinadas. Vaya a la página 13 para ver más ejemplos de actividades de resistencia. Para apuntar sus actividades, use el **Registro diario de resistencia** en la página 113.

Maneras de medir su esfuerzo

La cantidad de esfuerzo que usted necesita para hacer una actividad dependerá de su punto de partida, inclusive si está en buena condición física, lo fuerte que es y si ha estado activo. Por ejemplo, caminar una milla en 15 minutos será mucho más fácil para una persona que hace eso todos los días, en comparación con una persona que nunca lo ha hecho. Puede usar estas guías informales para calcular su esfuerzo:

- Caminar rápido es un ejemplo de actividad moderada, mientras que trotar es una actividad vigorosa.
- Cuando se está haciendo una actividad moderada, es fácil hablar; pero es difícil hablar durante una actividad vigorosa.
- Si usted tiende a sudar, probablemente no sudará durante una actividad liviana (excepto en días calientes). Pero sí sudará durante una actividad vigorosa o durante una actividad moderada prolongada. Acuérdese de tomar líquidos aun si no suda.

Un médico que se especializa en ejercicios para adultos mayores les dice lo siguiente a sus pacientes sobre el esfuerzo que deben hacer durante las actividades de resistencia: “Si no puede hablar mientras hace los ejercicios, quiere decir que los ejercicios son demasiado difíciles; pero si puede cantar una canción, quiere decir que los ejercicios son demasiado fáciles”.

fortalecimiento

que sea económico

Hacer ejercicios en casa es solamente una de las maneras de mantenerse activo. Destacamos los ejercicios hechos en casa porque la mayoría de los adultos mayores los pueden hacer, pero usted también puede tratar de seguir el ejemplo de Beatriz:

"Yo tengo 69 años de edad y vivo de los ingresos que recibo del Seguro Social. Mis hijos tratan de consentirme, pero yo prefiero hacer las cosas por mi cuenta hasta donde sea posible. Cuando estaba buscando un centro de acondicionamiento físico donde yo pudiera usar el equipo para aumentar la fuerza, negocié con el dueño hasta que me rebajó la cuota mensual a una suma que yo podía pagar. Empecé con pesas de 1 libra y gradualmente fui usando pesas más pesadas. También añadí ejercicios de estiramiento a mi rutina de ejercicios. Siempre he sido activa, pero nunca tanto como ahora. Asistir al centro de acondicionamiento físico me ha ayudado muchísimo. El dueño del club me pone como ejemplo para los demás, y mi familia está muy orgullosa de mí".

Cómo mejorar su fuerza

Aun cambios muy pequeños en la fuerza de sus músculos, pueden hacer una gran diferencia en su función, especialmente en las personas que ya han perdido gran parte del músculo. Un aumento en el tamaño del músculo que usted ni siquiera puede notar, puede hacer que sea más fácil hacer cosas diarias como levantarse de una silla, subir escaleras, cargar las compras del supermercado, abrir frascos y hasta jugar con sus nietos. Los ejercicios de fortalecimiento para la parte inferior del cuerpo también mejorarán su equilibrio.

Información sobre los ejercicios de fortalecimiento

Para hacer la mayoría de los ejercicios incluidos en esta guía, usted necesita levantar o empujar algo pesado. Puede usar pesas, bandas de resistencia o artículos que tiene en la casa. O puede usar el equipo para hacer ejercicios de fortalecimiento en un centro de acondicionamiento físico o en un gimnasio.

Cantidad y frecuencia

Trate de hacer ejercicios de fortalecimiento para todos los grupos principales de músculos **2 o más días a la semana en sesiones de 30 minutos cada una**, pero no ejercite el mismo grupo de músculos durante 2 días seguidos. Use el **Plan semanal de ejercicios y actividades físicas** en la página 112.

- Dependiendo de su condición física, usted quizás necesite comenzar usando pesas de 1 ó 2 libras, o hacer los ejercicios del todo sin pesas. Su cuerpo necesita acostumbrarse a hacer ejercicios de fortalecimiento.
- Use una pesa liviana la primera semana, y luego gradualmente vaya agregando más peso. Comenzar el programa de ejercicios usando pesas que son demasiado pesadas puede causarle lesiones.
- Agregue más peso gradualmente. Necesita desafiar a sus músculos para alcanzar el máximo beneficio de los ejercicios de fortalecimiento. Vea la sección de **Progreso** presentada en la página 45.
- Levantar o empujar las pesas debe sentirse entre difícil y muy difícil. No debe sentirse muy, muy difícil. Si no puede levantar o empujar una pesa 8 veces seguidas, significa que es demasiado pesada. Reduzca la cantidad de peso.

UN PEQUEÑO CONSEJO

Una repetición es un movimiento completo en un ejercicio, y una serie es un grupo de repeticiones. En esta guía, una serie de ejercicios de fortalecimiento consta de 10 a 15 repeticiones. Usted puede usar el **Registro diario de fortalecimiento y equilibrio** en la página 114 para llevar la cuenta del número de ejercicios de fortalecimiento que hace.

¡una VENTAJA!

¿Le gustaría poder levantar y colocar su maletín de mano en los compartimientos superiores de un avión? ¿O poder entrar y salir del automóvil más fácilmente? Continúe haciendo estos ejercicios de fortalecimiento y logrará hacerlo.

- Tome 3 segundos para levantar o empujar una pesa a la altura o lugar deseado. Mantenga la posición por 1 segundo, y tome otros 3 segundos para regresar a la posición inicial. No deje caer la pesa bruscamente; es muy importante bajarla o moverla lentamente.
- Trate de hacer de 10 a 15 repeticiones para cada ejercicio. Si no puede hacer tantas repeticiones al principio, haga las que pueda. Es posible que con el tiempo pueda ir aumentando hasta cumplir esa meta.

Seguridad

- Hable con su médico si no está seguro si debe hacer algún ejercicio en particular. Por ejemplo, si ha tenido cirugía de la cadera o de la espalda, consúltele sobre los ejercicios que pueden ser mejor para usted.
- No contenga la respiración durante los ejercicios de fortalecimiento. Contener la respiración cuando está haciendo esfuerzo puede causar cambios en la presión sanguínea. Esto es especialmente cierto para las personas que tienen enfermedades cardiacas.
- Respire normalmente. Inhale lentamente por la nariz y exhale lentamente por la boca. Si eso no es cómodo o posible, inhale y exhale ya sea por la nariz o por la boca.
- Exhale mientras levanta o empuja e inhale cuando relaja el movimiento. Por ejemplo, si está haciendo el ejercicio de levantamiento de piernas, exhale mientras levanta la pierna e inhale mientras la baja. Es posible que esto no se sienta natural al principio, y probablemente tendrá que concentrarse en hacerlo hasta que logre acostumbrarse.
- Hacer los ejercicios de manera correcta y con seguridad son dos cosas que van de la mano. En algunos de los ejercicios, empiece alternando los brazos y progrese hasta poder usar ambos brazos a la vez. Si le cuesta sostener las pesas en las manos, pruebe usar pesas en las muñecas.
- Para prevenir lesiones, no use movimientos bruscos con las pesas. Use movimientos suaves y continuos.
- Evite “agarrotar” o “trabar” las articulaciones de los brazos y las piernas en una posición rígidamente recta. Para enderezar las rodillas, contraiga los músculos de los muslos. Esto levantará las rótulas de sus rodillas y las protegerá.

- Para muchos de los ejercicios de ejemplo en esta guía, será necesario que use una silla. Escoja una silla firme que sea lo suficientemente estable para soportar su peso cuando está sentado o cuando está sosteniéndose de ella para hacer los ejercicios.
- Un dolor leve en los músculos que dura unos días y un poco de fatiga son normales después de hacer los ejercicios que aumentan el tamaño de los músculos, por lo menos al principio. Después de hacer estos ejercicios por unas semanas, probablemente no se sentirá adolorido después de completar la sesión de ejercicios.

Progreso

La fuerza de los músculos aumenta con el tiempo. Cuando pueda hacer fácilmente 2 series de 10 a 15 repeticiones, aumente la cantidad de peso en la próxima sesión.

Aquí le presentamos un ejemplo de cómo progresar: comience con una pesa que pueda levantar solamente 8 veces. Continúe usando esa pesa hasta que tenga suficiente fuerza para levantarla fácilmente de 10 a 15 veces. Cuando pueda hacer fácilmente 2 series de 10 a 15 repeticiones, agregue más peso hasta que, de nuevo, pueda levantar la pesa solamente 8 veces. Siga repitiendo este proceso hasta que alcance su meta, y luego mantenga ese nivel por todo el tiempo que pueda.

PARA PESAS FABRICADAS DE ARTÍCULOS CORRIENTES DE LA CASA

Vea la página 47

UN PEQUEÑO CONSEJO

Desafíese a sí mismo, pero póngale atención a su cuerpo y use el sentido común cuando haga ejercicio.

✓ Si se siente indispuesto o algo le duele cuando está haciendo los ejercicios o después de haberlos hecho, significa que está haciendo más de lo debido.

✓ El agotamiento, las articulaciones adoloridas y los jalones dolorosos en los músculos también son señales que está haciendo más de lo debido. Ninguno de los ejercicios debería provocarle dolor intenso.

✓ Hacer más ejercicios de lo debido puede causarle lesiones, lo cual puede hacer que deje de hacer ejercicios del todo. Un progreso regular y continuo es la mejor manera de evitar problemas.

Hacer ejercicios con una banda de resistencia

Las bandas de resistencia son unas bandas elásticas que se estiran y que están disponibles con diferentes resistencias, de livianas a fuertes. Las bandas pueden usarse en lugar de pesas en algunos de los ejercicios de fortalecimiento.

1. Coloque la banda planamente en su mano abierta con uno de los extremos dirigido hacia el dedo pequeño.
2. Enrolle la parte larga de la banda alrededor de la parte interior de la mano.
3. Agarre la banda firmemente.

CONSEJO Si usted no ha hecho ejercicios anteriormente, trate de hacer los ejercicios sin la banda hasta que se sienta cómodo, y luego empiece a usar la banda. Escoja una banda liviana si apenas está empezando a hacer ejercicios, y cuando ya pueda hacer 2 series de 10 a 15 repeticiones fácilmente, empiece a usar una banda más fuerte. Agarre la banda fuertemente (algunas bandas tienen agarradores) o enróllela alrededor de su mano o pie para evitar que se suelte y cause una posible lesión. Haga los ejercicios despacio y de manera controlada, y no permita que la banda rebote.

Hacer ejercicios con pesas

No tiene que ir a comprar pesas para hacer ejercicios de fortalecimiento. Encuentre algo que pueda agarrar fácilmente. Por ejemplo, usted puede fabricar sus propias pesas usando artículos corrientes de la casa que no se quiebran:

- Llene una botella plástica de leche con arena o agua y selle la tapa firmemente con cinta adhesiva.
- Llene un calcetín o media con frijoles secos y ciérrela amarrando el lado abierto.
- Use artículos comunes de la despensa, como bolsas de arroz, latas de verduras o sopa, o botellas de agua.

La empuñadura

Este simple ejercicio le puede ayudar si tiene problemas levantando cosas o sosteniéndolas. También le ayudará a abrir más fácilmente las cosas, como un frasco de mayonesa. Este ejercicio lo puede hacer hasta cuando está leyendo o viendo televisión.

1. Sostenga en una mano una pelota de tenis u otra pelota pequeña de hule o espuma.
2. Apriete la pelota lentamente y tan fuerte como pueda por 3-5 segundos.
3. Relaje la mano y afloje lentamente.
4. Repita 10-15 veces.
5. Repita 10-15 veces con la otra mano.
6. Repita 10-15 veces más con cada mano.

Flexión de las muñecas

Este ejercicio fortalecerá sus muñecas. También le ayudará a que use la muñeca de mejor forma y prevenga las lesiones cuando haga ejercicios para fortalecer la parte superior del cuerpo.

1. Coloque su antebrazo en el brazo de una silla firme con la mano situada fuera del borde del brazo de la silla.
2. Sostenga la pesa con la palma de la mano hacia arriba.
3. Doble su muñeca lentamente hacia arriba y hacia abajo.
4. Repita 10-15 veces.
5. Repita con la otra mano 10-15 veces.
6. Repita 10-15 veces más con cada mano.

Este ejercicio fortalecerá sus hombros y brazos. También podrá hacer que sea más fácil nadar y hacer otras actividades tales como alzar y cargar a los nietos.

Levantamiento de los brazos arriba de la cabeza

1. Usted puede hacer este ejercicio estando de pie o sentado en una silla firme que no tenga brazos.
2. Mantenga los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
3. Sostenga las pesas a sus costados y a la altura de los hombros, con las palmas de la mano hacia el frente. Inhale lentamente.
4. Exhale lentamente mientras levanta ambos brazos arriba de la cabeza, manteniendo los codos ligeramente doblados.
5. Mantenga la posición por 1 segundo.
6. Inhale mientras baja lentamente los brazos.
7. Repita 10-15 veces.
8. Descanse; luego repita 10-15 veces más.

CONSEJO A medida que va progresando, use pesas más pesadas y alterne los brazos hasta que pueda levantar las pesas cómodamente con ambos brazos.

Levantamiento frontal de los brazos

Este ejercicio para los hombros puede ayudarle a colocar cosas en un estante alto o bajarlas con más facilidad.

1. Póngase de pie con los pies separados y alineados con los hombros.
2. Sostenga las pesas hacia abajo, a sus costados, con las palmas de las manos hacia atrás.
3. Mantenga los brazos rectos y exhale mientras levanta ambos brazos hacia el frente, hasta alcanzar la altura de los hombros.
4. Mantenga la posición por 1 segundo.
5. Inhale mientras baja lentamente los brazos.
6. Repita 10-15 veces.
7. Descanse; luego repita 10-15 veces más.

CONSEJO

A medida que va progresando, use pesas más pesadas y alterne los brazos hasta que pueda levantar las pesas cómodamente con ambos brazos.

Este ejercicio fortalecerá sus hombros y hará que sea más fácil levantar las bolsas llenas del supermercado.

Levantamiento lateral de los brazos

1. Usted puede hacer este ejercicio estando de pie o sentado en una silla firme que no tenga brazos.
2. Mantenga los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
3. Sostenga las pesas hacia abajo, a sus costados, con las palmas de la mano hacia adentro. Inhale lentamente.
4. Exhale lentamente mientras levanta ambos brazos desde los lados, hasta alcanzar la altura de los hombros.
5. Mantenga la posición por 1 segundo.
6. Inhale mientras baja lentamente los brazos.
7. Repita 10-15 veces.
8. Descanse; luego repita 10-15 veces más.

CONSEJO A medida que va progresando, use pesas más pesadas y alterne los brazos hasta que pueda levantar las pesas cómodamente con ambos brazos.

Flexión de los brazos

Después de unas semanas de hacer estos ejercicios para los músculos de la parte superior de sus brazos, será mucho más fácil alzar ese galón de leche.

1. Póngase de pie con los pies separados y alineados con los hombros.
2. Sostenga las pesas hacia abajo a sus costados, con las palmas de las manos hacia adelante. Inhale lentamente.
3. Exhale mientras lentamente dobla los codos y levanta las pesas hacia el pecho. Mantenga los codos a sus costados.
4. Mantenga la posición por 1 segundo.
5. Inhale mientras baja lentamente los brazos.
6. Repita 10-15 veces.
7. Descanse; luego repita 10-15 veces más.

CONSEJO A medida que va progresando, use pesas más pesadas y alterne los brazos hasta que pueda levantar las pesas cómodamente con ambos brazos.

Esta variación del ejercicio de **flexión de los brazos** usa una banda de resistencia en lugar de pesas. Vea el segmento **Hacer ejercicios con una banda de resistencia** en la página 46.

Flexión de los brazos
usando una banda de resistencia

1. Siéntese en una silla firme que no tenga brazos con los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
2. Coloque el centro de la banda de resistencia debajo de ambos pies. Agarre cada extremo de la banda y mantenga las palmas de la mano hacia adentro. Mantenga los codos a sus costados. Inhale lentamente.
3. Mantenga las muñecas rectas y exhale lentamente mientras dobla los codos y levanta las manos hacia los hombros.
4. Mantenga la posición por 1 segundo.
5. Inhale mientras baja lentamente los brazos.
6. Repita 10-15 veces.
7. Descanse; luego repita 10-15 veces más.

CONSEJO A medida que va progresando, use una banda con una resistencia más fuerte.

Remar sentado
con una banda de resistencia

Este ejercicio, designado para fortalecer los músculos de la parte superior de la espalda, de los hombros y del cuello, podrá hacer que sea más fácil realizar actividades como rastrillar las hojas o pasar la aspiradora. Vea el segmento **Hacer ejercicios con una banda de resistencia** en la página 46.

1. Siéntese en una silla firme que no tenga brazos con los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
2. Coloque el centro de la banda de resistencia debajo de ambos pies. Agarre cada extremo de la banda y mantenga las palmas de la mano hacia adentro.
3. Relaje los hombros y extienda los brazos al lado de las piernas. Inhale lentamente.
4. Exhale lentamente y empuje los codos hacia atrás hasta que las manos estén al lado de las caderas.
5. Mantenga la posición por 1 segundo.
6. Inhale mientras devuelve las manos lentamente a la posición inicial.
7. Repita 10-15 veces.
8. Descanse; luego repita 10-15 veces más.

CONSEJO A medida que va progresando, use una banda con una resistencia más fuerte.

Este ejercicio de flexiones contra la pared fortalecerá sus brazos, hombros y pecho. Pruebe hacer este ejercicio durante un corte comercial de un programa de televisión.

Flexiones contra la pared

1. Párese de cara a una pared, colocándose un poquito más lejos que el largo de sus brazos, con los pies separados y alineados con los hombros.
2. Incline su cuerpo hacia adelante y ponga las palmas de las manos planas sobre la pared a la altura de los hombros y alineadas con los hombros.
3. Inhale lentamente mientras dobla los codos e inclina y acerca su cuerpo hacia la pared con un movimiento lento y controlado. Mantenga los pies planos sobre el piso.
4. Mantenga la posición por 1 segundo.
5. Exhale y vaya alejándose lentamente de la pared hasta que sus brazos estén rectos.
6. Repita 10-15 veces.
7. Descanse; luego repita 10-15 veces más.

Extensión de los codos

Este ejercicio fortalecerá la parte superior de sus brazos. Si sus hombros no son lo suficientemente flexibles para hacer este ejercicio, trate el ejercicio de **Levantarse de una silla** en la página 57.

1. Usted puede hacer este ejercicio estando de pie o sentado en una silla firme que no tenga brazos.
2. Mantenga los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
3. Sostenga la pesa en una mano con la palma hacia adentro. Levante ese brazo hacia el techo.
4. Apoye ese brazo con la otra mano. Inhale lentamente.
5. Lentamente doble el brazo levantado a la altura del codo y baje la pesa hacia el hombro.
6. Mantenga la posición por 1 segundo.
7. Exhale y estire lentamente su brazo arriba de la cabeza. Tenga cuidado de no agarrotar o trabar su codo.
8. Repita 10-15 veces.
9. Repita 10-15 veces con el otro brazo.
10. Repita 10-15 veces más con cada brazo.

CONSEJO Si le es difícil sostener pesas de mano, trate de usar pesas en las muñecas.

Este movimiento de empujar fortalecerá los músculos de sus brazos aun si usted no puede levantarse completamente de la silla.

Levantarse de una silla

1. Siéntese en una silla firme, que tenga brazos, con los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
2. Inclínese un poco hacia adelante; mantenga la espalda y los hombros rectos.
3. Agarre los brazos de la silla con las manos a la par suya. Inhale lentamente.
4. Exhale y use sus brazos para empujar y levantar su cuerpo de la silla lentamente.
5. Mantenga la posición por 1 segundo.
6. Inhale mientras lentamente vuelve a sentarse.
7. Repita 10-15 veces.
8. Descanse; luego repita 10-15 veces más.

Levantamiento de las piernas hacia atrás

Este ejercicio fortalece sus glúteos y la parte inferior de su espalda. Si quiere añadir un reto, puede modificar el ejercicio para mejorar su equilibrio. Vea el segmento **Progreso para mejorar el equilibrio** en la página 70.

1. Párese detrás de una silla firme y sosténgase de la silla para mantener el equilibrio. Inhale lentamente.
2. Exhale mientras lentamente levanta una pierna hacia atrás, manteniéndola recta, sin doblar la rodilla ni poner los dedos del pie en punta. Trate de no inclinarse hacia adelante. La otra pierna, la que está usando para mantenerse parado, debe estar un poco doblada.
3. Mantenga la posición por 1 segundo.
4. Inhale mientras baja lentamente la pierna.
5. Repita 10-15 veces.
6. Repita 10-15 veces con la otra pierna.
7. Repita 10-15 veces más con cada pierna.

CONSEJO A medida que va progresando, tal vez quiera añadir pesas en los tobillos.

Este ejercicio fortalece sus caderas, sus muslos y sus glúteos. Si quiere añadir un reto, puede modificar el ejercicio para mejorar su equilibrio. Vea el segmento **Progreso para mejorar el equilibrio** en la página 70.

Levantamiento de las piernas hacia los costados

1. Párese detrás de una silla firme con los pies un poco separados y sosténgase de la silla para mantener el equilibrio. Inhale lentamente.
2. Exhale y levante lentamente una pierna hacia el costado. Mantenga la espalda recta y los dedos del pie hacia adelante. La otra pierna, la que está usando para mantenerse parado, debe estar un poco doblada.
3. Mantenga la posición por 1 segundo.
4. Inhale mientras baja lentamente la pierna.
5. Repita 10-15 veces.
6. Repita 10-15 veces con la otra pierna.
7. Repita 10-15 veces más con cada pierna.

CONSEJO A medida que va progresando, tal vez quiera añadir pesas en los tobillos.

Flexión de las rodillas

Caminar y subir escaleras es más fácil cuando usted hace los ejercicios de **Flexión de las rodillas** y **Extensión de las piernas**. Si quiere añadir un reto, puede modificar el ejercicio para mejorar su equilibrio. Vea el segmento **Progreso para mejorar el equilibrio** en la página 70.

1. Párese detrás de una silla firme y sosténgase de la silla para mantener el equilibrio. Levante lentamente una pierna hacia atrás, manteniéndola recta, sin doblar la rodilla ni poner los dedos del pie en punta. Inhale lentamente.
2. Exhale mientras lentamente eleva el talón lo más alto que pueda hacia los glúteos. Doble la pierna solamente desde la rodilla y mantenga las caderas inmóviles. La otra pierna, la que está usando para mantenerse parado, debe estar un poco doblada.
3. Mantenga la posición por 1 segundo.
4. Inhale mientras baja lentamente el pie al piso.
5. Repita 10-15 veces.
6. Repita 10-15 veces con la otra pierna.
7. Repita 10-15 veces más con cada pierna.

CONSEJO A medida que va progresando, tal vez quiera añadir pesas en los tobillos.

Este ejercicio fortalece sus muslos y puede reducir los síntomas de la artritis de la rodilla.

Extensión de las piernas

1. Siéntese en una silla firme con la espalda apoyada en el respaldo de la silla. Solamente la parte delantera de los pies y los dedos del pie deben tocar el piso. Ponga una toalla enrollada al borde de la silla y debajo de los muslos para obtener soporte. Inhale lentamente.
2. Exhale y lentamente extienda una pierna hacia adelante tan recta como le sea posible, pero no agarrote o trabe la rodilla.
3. Flexione el pie para apuntar los dedos del pie hacia el techo. Mantenga la posición por 1 segundo.
4. Inhale mientras baja lentamente la pierna.
5. Repita 10-15 veces.
6. Repita 10-15 veces con la otra pierna.
7. Repita 10-15 veces más con cada pierna.

CONSEJO A medida que va progresando, tal vez quiera añadir pesas en los tobillos.

Pararse de una silla

Este ejercicio, el cual fortalece su abdomen y sus muslos, hará que sea más fácil entrar y salir del automóvil. **Si actualmente usted tiene problemas con las rodillas o la espalda, hable con su médico antes de tratar de hacer este ejercicio.**

1. Siéntese en la parte de adelante de una silla firme y sin brazos, con las rodillas dobladas, los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
2. Inclínese hacia atrás con las manos cruzadas sobre el pecho. Mantenga la espalda y los hombros rectos durante todo el ejercicio. Inhale lentamente.
3. Exhale y mueva su cuerpo hacia adelante hasta que esté sentado recto.
4. Extienda los brazos de modo que estén paralelos al piso y párese lentamente.
5. Inhale mientras se vuelve a sentar lentamente.
6. Repita 10-15 veces.
7. Descanse; luego repita 10-15 veces más.

CONSEJO Los individuos que tienen problemas de la espalda deben iniciar este ejercicio sentándose rectos en la silla.

Pararse de puntillas

Este ejercicio fortalece sus pantorrillas y tobillos y le ayudará a caminar más fácilmente. Si quiere añadir un reto, puede modificar el ejercicio para mejorar su equilibrio. Vea el segmento **Progreso para mejorar el equilibrio** en la página 70.

1. Párese detrás de una silla firme, con los pies separados y alineados con los hombros, y sosteniéndose de la silla para mantener el equilibrio. Inhale lentamente.
2. Exhale y lentamente párese de puntillas, tan alto como le sea posible.
3. Mantenga la posición por 1 segundo.
4. Inhale mientras baja lentamente los talones al piso.
5. Repita 10-15 veces.
6. Descanse; luego repita 10-15 veces más.

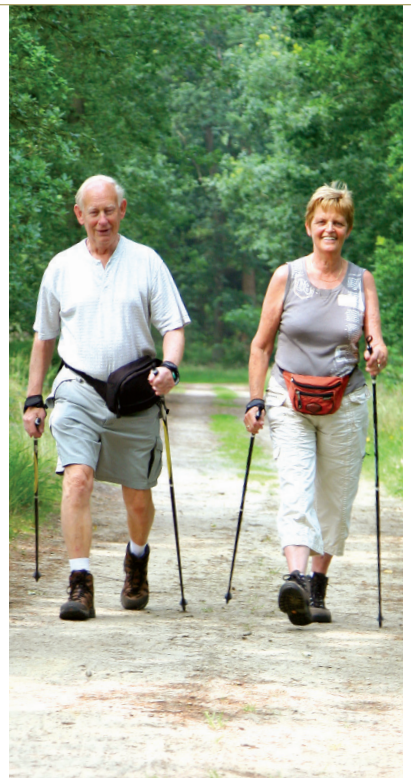
CONSEJO A medida que va progresando, trate de hacer el ejercicio parándose solamente en una pierna cada vez, hasta hacerlo un total de 10-15 veces con cada pierna.

equilibrio

que sea un hábito

Liana, de 68 años de edad, ha descubierto que las clases habituales de tai chi han mejorado su equilibrio y flexibilidad:

“Temprano cada mañana, me reúno con un grupo de mis vecinos y hacemos tai chi por aproximadamente una hora. Empezamos con un calentamiento suave y con ejercicios de respiración. Luego, el maestro nos enseña cómo hacer ciertas poses y nos guía paso a paso por los movimientos lentos y fluidos. Al final, terminamos la sesión haciendo ejercicios de enfriamiento. Esta rutina de ejercicios me ha dado más confianza y tengo menos miedo de sufrir una caída. Además, mantiene mi artritis bajo control”.



¡una VENTAJA!

Usted va caminando por su vecindario y oye el timbre de una bicicleta detrás suyo. ¡Saber que puede darse vuelta rápidamente y quitarse del camino sin perder su equilibrio es una sensación fantástica!

Cómo mejorar su equilibrio

Cada año, más de 2 millones de Estadounidenses mayores acuden a la sala de emergencias debido a lesiones relacionadas a una caída. Una caída simple puede causar una fractura grave en los brazos, las manos, los tobillos o las caderas. Los ejercicios de equilibrio pueden ayudar a prevenir las caídas y evitar la discapacidad que puede resultar después de una caída.

Cantidad y frecuencia

Usted puede hacer los ejercicios de equilibrio incluidos en esta sección tan a menudo como quiera. Los ejercicios son parecidos a los ejercicios para fortalecer la parte inferior del cuerpo, los cuales también pueden mejorar su equilibrio. Haga los ejercicios de fortalecimiento 2 o más días por semana, pero no durante dos días seguidos.

Seguridad

- Tenga cerca una silla firme o una persona para que pueda sostenerse si se siente inestable.
- Hable con su médico si no está seguro si debe hacer un ejercicio específico.

Progreso

Estos ejercicios pueden mejorar su equilibrio aún más si usted los modifica a medida que va progresando. Empiece usando una silla firme para sostenerse. Para desafiarse a sí mismo, trate de sostenerse de la silla solamente con una mano. Después de algún tiempo, puede tratar de sostenerse solamente con un dedo, y por fin, sin usar las manos del todo. Si usted se siente firme y estable cuando está parado, trate de hacer el ejercicio con los ojos cerrados. Vea el segmento **Progreso para mejorar el equilibrio** en la página 70. Usted puede usar el **Registro diario de fortalecimiento y equilibrio** en la página 114 para llevar una cuenta de sus ejercicios de equilibrio.

Ejercicios de equilibrio, en cualquier momento y en cualquier lugar

Usted puede hacer ejercicios para mejorar su equilibrio casi en cualquier momento, en cualquier lugar y tan a menudo como quiera, siempre y cuando tenga cerca algo para sostenerse si se siente inestable. Al principio, usar una silla o la pared para apoyarse le permitirá tratar de mejorar su equilibrio sin peligro.

Usted puede hacer este ejercicio mientras espera el autobús o cuando está parado haciendo fila en el supermercado. Si quiere añadir un reto, puede modificar el ejercicio para mejorar su equilibrio. Vea el segmento **Progreso para mejorar el equilibrio** en la página 70.

Pararse sobre un pie

1. Párese sobre un pie detrás de una silla firme, sosteniéndose de la silla para mantener el equilibrio.
2. Mantenga la posición por hasta 10 segundos.
3. Repita 10-15 veces.
4. Repita 10-15 veces con la otra pierna.
5. Repita 10-15 veces más con cada pierna.

Caminar de talón a dedos

Tener buen equilibrio es importante para muchas actividades diarias, tales como subir y bajar las escaleras.

1. Sitúe el talón de un pie casi al puro frente de los dedos del otro pie. El talón y los dedos deben tocarse, o casi tocarse.
2. Escoja un punto frente a usted y concéntrese en ese lugar para mantenerse estable mientras camina.
3. Tome un paso. Ponga el talón del pie al frente de los dedos del otro pie.
4. Repita por 20 pasos.

CONSEJO

Si no se siente firme y estable cuando está caminando durante este ejercicio, trate de hacer el ejercicio cerca de una pared para que pueda apoyarse si es necesario.

Un buen equilibrio le ayuda a caminar sin peligro y a evitar tropezarse y caerse cuando hay objetos en su camino.

Caminata de equilibrio

1. Levante los brazos de los costados hacia arriba, hasta la altura de los hombros.
2. Escoja un punto frente de usted y concéntrese en ese lugar para mantenerse estable mientras camina.
3. Camine en línea recta con un pie en frente del otro.
4. Mientras va caminando, levante la pierna de atrás. Haga una pausa por 1 segundo antes de volver a caminar.
5. Repita por 20 pasos, alternando las piernas.

CONSEJO A medida que va progresando, trate de mirar de un lado a otro mientras camina, pero no haga eso si usted tiene problemas del oído interno.

Progreso para mejorar el equilibrio

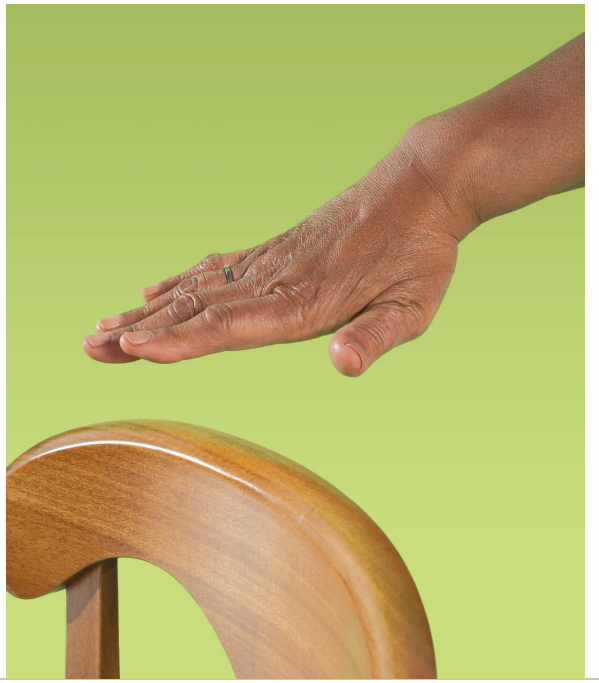
Los ejercicios incluidos en esta guía, especialmente aquellos que fortalecen las piernas y los tobillos, pueden ayudarle a mejorar el equilibrio. A medida que va progresando, trate de añadir los retos presentados a continuación para que el beneficio sea aún mayor. Por ejemplo, empiece sosteniéndose con ambas manos de una silla firme para obtener apoyo. Para desafiarse a sí mismo aún más, trate de sostenerse de la silla solamente con una mano. Cuando se sienta firme y estable, trate de usar solamente un dedo para equilibrarse. Y por fin, trate de equilibrarse sin sostenerse del todo. Cuando se sienta firme y estable, trate de hacer los ejercicios con los ojos cerrados. Usted puede usar estas modificaciones con los siguientes ejercicios:

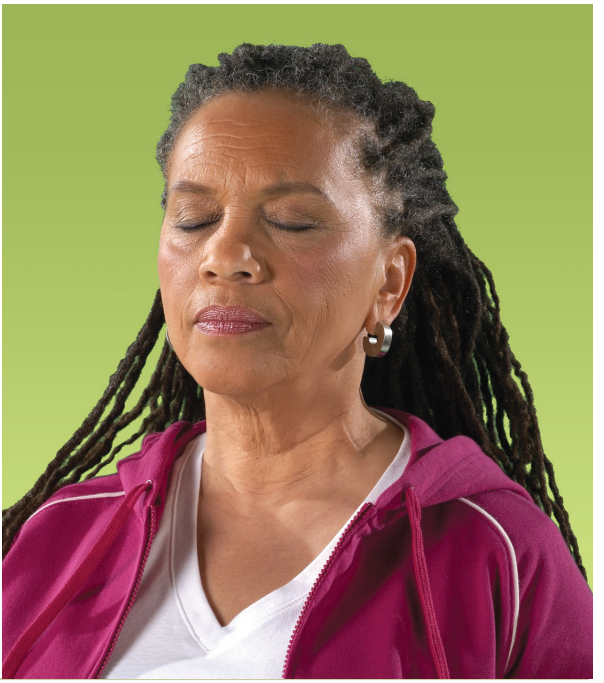
Levantamiento de las piernas hacia atrás (página 58)

Levantamiento de las piernas hacia los costados (página 59)

Flexión de las rodillas (página 60)

Pararse de puntillas (página 64)





flexibilidad

¡que sea útil!

Graciela, de 66 años de edad, ha descubierto que los ejercicios de estiramiento se han convertido en una importante adición a su nueva rutina de ejercicios:

"Yo crecí en una granja y continué haciendo el trabajo de la granja después que me casé. De modo que estaba acostumbrada a trabajar duro y a hacer bastante actividad física. Cuando mi hijo y su familia se hicieron cargo totalmente del manejo de la granja, tuve que empezar una nueva rutina de ejercicios. Ahora, empiezo la mayoría de mis mañanas con una caminata y con ejercicios de estiramiento. ¡Por dicha que lo hago! Los ejercicios de estiramiento me mantienen ágil y flexible y las caminatas me dan la energía suficiente para poder participar en la vida de mis siete nietos. Los ejercicios me ayudan a mantenerme activa en sus vidas, y eso hace que todo valga la pena".

¡una VENTAJA!

¿Es fácil para usted darse vuelta y mirar hacia atrás antes de sacar el automóvil en reverso de un espacio en el estacionamiento? ¿Y qué tal agacharse para amarrarse los zapatos? ¡Los ejercicios de flexibilidad le ayudarán a hacer ambas cosas más fácilmente!

Cómo mejorar su flexibilidad

Los ejercicios de estiramiento, o de flexibilidad, son una parte importante de su programa de actividad física. Le dan más libertad de movimiento para sus actividades físicas y para sus actividades diarias, tales como vestirse y alcanzar objetos en un estante. Los ejercicios de estiramiento pueden mejorar su flexibilidad, pero no mejorarán su resistencia o fuerza.

Cantidad y frecuencia

- Haga cada ejercicio de estiramiento de 3 a 5 veces durante cada sesión.
- Estírese lentamente hasta alcanzar la posición deseada, extendiéndose lo más que pueda sin que le cause dolor y mantenga la posición de 10 a 30 segundos. Relájese, respire y luego repita el ejercicio, tratando de estirarse aún más.

Seguridad

- Hable con su médico si no está seguro si debe hacer un ejercicio específico. Por ejemplo, si usted ha tenido una cirugía de cadera o una cirugía de espalda, hable con su médico antes de hacer ejercicios con la parte inferior del cuerpo.

- Siempre haga un precalentamiento antes de hacer los ejercicios de estiramiento. Haga ejercicios de estiramiento después de hacer los ejercicios de resistencia y fortalecimiento. Si solamente está haciendo ejercicios de estiramiento, caliente los músculos haciendo primero una caminata fácil por unos cuantos minutos. Estirar los músculos antes de precalentarlos puede causarle lesiones.
- Acuérdese de siempre respirar normalmente mientras está manteniendo una posición de estiramiento.
- Es posible que se sienta un poco incómodo cuando se estire; por ejemplo, es normal sentir un tirón leve.
- Usted sabrá que se está estirando demasiado si siente un dolor agudo o punzante, o si le duele una articulación, ya sea cuando está haciendo el ejercicio de estiramiento o aun al día siguiente. Reduzca la magnitud del estiramiento de tal manera que no le duela cuando lo hace.
- Nunca "rebote" el cuerpo cuando se está estirando. Más bien, haga movimientos lentos y tersos. Tratar de alcanzar una posición determinada de un solo tirón puede causar que los músculos se contraigan, resultando en posibles lesiones.
- Evite "agarrotar" o "trabar" las articulaciones. Sus brazos y piernas deben estar rectos cuando los estira, pero no los mantenga rígidos en esa posición recta. Sus articulaciones siempre deben estar un poco dobladas cuando se está estirando.

Progreso

A medida que se va poniendo más flexible, trate de estirarse un poco más, pero no tanto que le duela. Usted puede usar el **Registro diario de flexibilidad** en la página 115 para llevar la cuenta de sus ejercicios de flexibilidad.

Cuello

Este estiramiento fácil le puede ayudar a aliviar la tensión en su cuello. Trate de estirarse después de haber hecho los ejercicios de fortalecimiento y durante cualquier actividad que lo haga sentirse tieso o agarrotado, por ejemplo, estar sentado en la silla del escritorio.

1. Usted puede hacer este estiramiento estando de pie o sentado en una silla firme.
2. Mantenga los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
3. Lentamente gire su cabeza hacia la derecha hasta que sienta un leve estiramiento. Tenga cuidado de no doblar o inclinar la cabeza hacia adelante o hacia atrás, pero manténgala en una posición cómoda.
4. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
5. Gire la cabeza hacia la izquierda y mantenga esa posición por 10-30 segundos.
6. Repita por lo menos 3-5 veces.

Este ejercicio para estirar los músculos de los hombros le ayudará a mejorar su postura.

Hombros

1. Párese de espaldas contra una pared, con los pies separados y alineados con los hombros, y los brazos a la altura de los hombros.
2. Doble los codos para que las puntas de los dedos de la mano apunten hacia el techo y toquen la pared detrás de usted. Pare cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve, y pare inmediatamente si siente un dolor agudo.
3. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
4. Permita que los brazos lentamente resbalen hacia adelante manteniendo los codos doblados, hasta apuntar hacia el piso y tocar la pared de nuevo, si es posible. Pare cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve.
5. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
6. Alterne el ejercicio, apuntando primero hacia arriba de la cabeza y luego hacia las caderas.
7. Repita por lo menos 3-5 veces.

Hombros y parte superior de los brazos

Este ejercicio para aumentar la flexibilidad en los hombros y en la parte superior de los brazos le ayudará a que sea más fácil estirar el brazo para alcanzar su cinturón de seguridad. **Si usted tiene problemas con los hombros, hable con su médico antes de intentar hacer este ejercicio de estiramiento.**

1. Párese con los pies separados y alineados con los hombros.
2. Sostenga la punta de una toalla con la mano derecha.
3. Suba y doble el brazo derecho para colocar la toalla detrás suyo, sobre la espalda. Mantenga el brazo derecho en esa posición y continúe sosteniendo la toalla.
4. Alcance la parte baja de la espalda y agarre la toalla con la mano izquierda.
5. Para estirar el hombro derecho, jale la toalla hacia abajo con la mano izquierda. Pare cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve en el hombro derecho.
6. Repita por lo menos 3-5 veces.
7. Invierta las posiciones y repita por lo menos 3-5 veces.

Este ejercicio aumenta la flexibilidad de sus brazos, pecho y hombros, y le ayudará a alcanzar objetos en las repisas altas de su ropero o de un gabinete de la cocina.

Parte superior del cuerpo

1. Párese de cara a una pared, colocándose un poquito más lejos de la pared que el largo de sus brazos, con los pies separados y alineados con los hombros.
2. Incline su cuerpo hacia adelante y ponga las palmas de las manos planas sobre la pared, a la altura de los hombros y alineadas con los hombros.
3. Manteniendo la espalda recta, lentamente "camine" con las manos por la pared hasta que los brazos lleguen arriba de la cabeza.
4. Mantenga los brazos arriba de la cabeza por aproximadamente 10-30 segundos.
5. Lentamente "camine" con las manos hacia abajo.
6. Repita por lo menos 3-5 veces.

CONSEJO A medida que va progresando, la meta es alcanzar una altura más alta.

Parte superior de la espalda

Este ejercicio es bueno para los músculos de los hombros y de la parte superior de la espalda.

1. Siéntese en la parte de adelante de una silla firme y sin brazos, con los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
2. Levante los brazos hacia el frente hasta la altura de los hombros, con las palmas de las manos hacia afuera.
3. Relaje los hombros, mantenga la parte superior del cuerpo inmóvil y alcance hacia el frente con sus manos. Pare cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve.
4. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
5. Devuélvase a la posición inicial.
6. Repita por lo menos 3-5 veces.

CONSEJO A medida que va progresando, cruce los brazos y enlace los dedos de la mano.

Este ejercicio, que estira los músculos del pecho, también es bueno para su postura.

Pecho

1. Usted puede hacer este estiramiento estando de pie o sentado en una silla firme y sin brazos.
2. Mantenga los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
3. Mantenga los brazos a sus costados y elevados a la altura de los hombros, con las palmas de las manos hacia adelante.
4. Lentamente mueva los brazos hacia atrás, mientras que trata de juntar los omoplatos de los hombros. Pare cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve.
5. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
6. Repita por lo menos 3-5 veces.

Espalda 1

Este ejercicio es para los músculos de la espalda. **Si usted ha tenido cirugía de la cadera o de la espalda, hable con su médico antes de intentar hacer este ejercicio de estiramiento.**

1. Siéntese firmemente en la parte de adelante de una silla firme y sin brazos, con los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
2. Lentamente inclínese hacia el frente desde las caderas. Mantenga la espalda y el cuello rectos.
3. Relaje el cuello un poco y baje la barbilla. Lentamente inclínese más hacia adelante y deslice las manos por sus piernas hacia las pantorrillas. Pare cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve.
4. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
5. Vaya enderezándose lentamente hasta volver a la posición inicial.
6. Repita por lo menos 3-5 veces.

CONSEJO A medida que va progresando, inclínese hacia adelante lo más que pueda, tratando después de un tiempo de llegar a tocar sus talones.

Este ejercicio le ayudará a realizar actividades que requieren que usted gire o se voltee para poder mirar hacia atrás, tales como sacar el automóvil en reverso de un espacio de estacionamiento. **Si usted ha tenido cirugía de la cadera o de la espalda, hable con su médico antes de tratar de hacer este ejercicio de estiramiento.**

Espalda 2

1. Siéntese en la parte de adelante de una silla firme y con brazos. Manténgase tan recto como le sea posible, con los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
2. Lentamente voltéese a la izquierda desde la cintura sin mover las caderas. Voltee la cabeza hacia la izquierda. Levante la mano izquierda y apóyese en el brazo izquierdo de la silla. Ponga la mano derecha en la parte de afuera del muslo izquierdo. Voltéese un poco más, si es posible.
3. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
4. Lentamente regrese la cara hacia el frente.
5. Repita con el lado derecho.
6. Repita por lo menos 3-5 veces más.

CONSEJO

A medida que va progresando, trate de levantar el brazo izquierdo y colocarlo cómodamente en la parte de atrás de la silla. Agarre el brazo izquierdo de la silla con el brazo derecho. Repita con el lado derecho.

Información sobre los ejercicios de piso

Para acostarse en el piso:

1. Párese de cara al asiento de una silla firme.
2. Ponga las manos en el asiento y baje el cuerpo hasta arrodillarse en una rodilla.
3. Luego baje la otra rodilla y arrodíllese sobre las dos rodillas.
4. Ponga la mano izquierda sobre el piso. Apoyándose en esa mano, lentamente baje la cadera izquierda hacia el piso. Ponga la mano derecha en el piso a la par de la mano izquierda para apoyarse y estabilizarse, si es necesario.
5. Al llegar a este punto, debe estar sentado con el peso de su cuerpo sobre la cadera izquierda.
6. Ahora debe enderezar las piernas.
7. Doble el codo izquierdo hasta que su peso esté acomodado sobre ese codo. Usando la mano derecha para poyarse, debe enderezar el brazo izquierdo. Ahora estará acostado sobre su lado izquierdo.
8. Acuéstese con la espalda sobre el piso.

CONSEJO Usted no tiene que usar su lado izquierdo. Si prefiere, puede usar su lado derecho.

CONSEJO Si le cuesta acostarse o levantarse solo del piso, trate de usar el sistema de compañeros. Encuentre a alguien que le pueda ayudar. Puede ser útil saber cómo usar una silla para acostarse en el piso y luego levantarse. **Si usted ha tenido cirugía de cadera o cirugía de espalda, hable con su médico antes de usar el método siguiente.**

Para levantarse en el piso:

1. Acuéstese sobre su lado izquierdo.
2. Ponga la mano derecha sobre el piso aproximadamente al nivel de las costillas, y use esa mano para empujar y levantar los hombros del piso. Use la mano izquierda para ayudarle a levantarse, si lo necesita.
3. Al llegar a este punto, debe estar sentado con el peso de su cuerpo sobre la cadera izquierda.
4. Reclínese hacia adelante, sobre sus rodillas, apoyándose en las manos.
5. Estire las manos y apóyelas en el asiento de una silla firme.
6. Levante una de las rodillas hasta que la pierna esté doblada, con el pie plano sobre el piso.
7. Apoyando las manos en el asiento de la silla para estabilizarse, levántese desde esa posición.

CONSEJO Usted no tiene que usar su lado izquierdo. Si prefiere, puede usar su lado derecho.

Parte posterior de las piernas

Este es otro ejercicio que estira los músculos de la parte posterior de las piernas. **Si usted ha tenido cirugía de la cadera o de la espalda, hable con su médico antes de tratar de hacer este ejercicio de estiramiento.**

1. Siéntese de costado en una banca u otra superficie dura, por ejemplo, dos sillas pegadas.
2. Manteniendo la espalda recta, estire una pierna sobre la banca, con los dedos del pie apuntando hacia arriba.
3. Mantenga el otro pie plano sobre el piso.
4. Si siente un estiramiento en ese momento, mantenga la posición por 10-30 segundos.
5. Si no siente un estiramiento, inclínese hacia adelante desde las caderas (no desde la cintura) hasta que sienta un estiramiento en la pierna que está en la banca.
6. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
7. Repita por lo menos 3-5 veces.
8. Repita por lo menos 3-5 veces con la otra pierna.

Este ejercicio estira los músculos de la parte posterior de las piernas. **Si usted ha tenido cirugía de la cadera o de la espalda, hable con su médico antes de tratar de hacer este ejercicio de estiramiento.** Vea el segmento **Información sobre los ejercicios de piso** en la página 82.

Parte posterior de las piernas

Piso

1. Acuéstese de espalda con la rodilla izquierda doblada y el pie izquierdo plano sobre el piso.
2. Levante la pierna derecha, manteniendo la rodilla un poco doblada.
3. Alcance y agarre la pierna derecha con ambas manos. Mantenga los hombros planos sobre el piso.
4. Suavemente jale la pierna hacia su cuerpo hasta que sienta un estiramiento en la parte posterior de la pierna.
5. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
6. Repita por lo menos 3-5 veces.
7. Repita por lo menos 3-5 veces con la pierna izquierda.

Muslos
Parado

Este es otro ejercicio que estira los músculos de sus muslos. **Si usted ha tenido cirugía de la cadera o de la espalda, hable con su médico antes de tratar de hacer este ejercicio de estiramiento.**

1. Párese detrás de una silla firme con los pies separados y alineados con los hombros, y las rodillas rectas, pero no agarrotadas o trabadas.
2. Sosténgase de la silla con la mano derecha para mantener el equilibrio.
3. Doble la pierna izquierda y agarre el pie con la mano izquierda. Mantenga la rodilla apuntando hacia el piso. Si no logra agarrarse el tobillo, enlace el pie con una banda de resistencia, una faja o una toalla, y luego agarre ambas puntas del objeto que usó para enlazar el pie.
4. Suavemente jale la pierna hasta que sienta un estiramiento en el muslo.
5. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
6. Repita por lo menos 3-5 veces.
7. Repita por lo menos 3-5 veces con la pierna derecha.

Este ejercicio estira los músculos de sus muslos. **Si usted ha tenido cirugía de la cadera o de la espalda, hable con su médico antes de tratar de hacer este ejercicio de estiramiento.** Si a usted le cuesta acostarse en el piso y luego levantarse, pruebe el ejercicio de **Muslos (Parado)**. Vea el segmento **Información sobre los ejercicios de piso** en la página 82.

Muslos
Piso

1. Acuéstese de costado en el piso con las piernas rectas y las rodillas juntas.
2. Apoye la cabeza en el brazo.
3. Doble la rodilla de la pierna de encima y alcance hacia atrás para agarrar la parte superior del pie. Si no logra alcanzar el pie, enlace el pie con una banda de resistencia, una faja o una toalla, y luego agarre ambas puntas del objeto que usó para enlazar el pie.
4. Suavemente jale la pierna hasta que sienta un estiramiento en el muslo.
5. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
6. Repita por lo menos 3-5 veces.
7. Repita por lo menos 3-5 veces con la otra pierna.

Parte inferior de la espalda

Este ejercicio estira los músculos de la parte inferior de la espalda. **Si usted ha tenido cirugía de la cadera o de la espalda, hable con su médico antes de tratar de hacer este ejercicio de estiramiento.** Vea el segmento **Información sobre los ejercicios de piso** en la página 82.

1. Acuéstese de espalda con las piernas juntas, las rodillas dobladas y los pies planos sobre el piso. Trate de mantener los brazos y los hombros planos sobre el piso durante todo el ejercicio de estiramiento.
2. Manteniendo las rodillas dobladas y juntas, lentamente baje ambas piernas hacia un lado, lo más lejos que pueda cómodamente.
3. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
4. Lentamente regrese las piernas a la posición original y repita el ejercicio, bajando las piernas hacia el otro lado.
5. Continúe alternando lados, haciendo el ejercicio por lo menos 3-5 veces hacia cada lado.

Este ejercicio estira los músculos de sus caderas y de la parte interior de los muslos. **Si usted ha tenido cirugía de la cadera o de la espalda, hable con su médico antes de tratar de hacer este ejercicio de estiramiento.** Vea el segmento **Información sobre los ejercicios de piso** en la página 82.

Caderas

1. Acuéstese de espalda con las piernas juntas, las rodillas dobladas y los pies planos sobre el piso. Trate de mantener ambos hombros planos sobre el piso durante todo el ejercicio de estiramiento.
2. Lentamente baje una de las rodillas hacia el lado, lo más lejos que pueda cómodamente. Mantenga los pies juntos y trate de no mover la otra pierna.
3. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
4. Lentamente regrese la rodilla a la posición original.
5. Repita por lo menos 3-5 veces.
6. Repita por lo menos 3-5 veces con la otra pierna.

Tobillos

Este ejercicio estira los músculos de sus tobillos. Usted puede estirar ambos tobillos a la vez, o uno a la vez.

1. Siéntese firmemente en la parte de adelante de una silla firme y sin brazos.
2. Estire las piernas hacia el frente.
3. Con los talones tocando el piso, doble los tobillos y apunte los dedos del pie hacia atrás.
4. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
5. Doble los tobillos y apunte los dedos del pie hacia el frente y mantenga la posición por 10-30 segundos.
6. Repita por lo menos 3-5 veces.

Debido a que muchas personas tienen los músculos de las pantorrillas apretados, es importante estirarlos.

Pantorrillas

1. Párese de cara a una pared, colocándose un poquito más lejos de la pared que el largo de sus brazos, con los pies separados y alineados con los hombros.
2. Ponga las palmas de las manos planas sobre la pared a la altura de los hombros y alineadas con los hombros.
3. Avance hacia adelante con la pierna derecha y la rodilla derecha doblada. Manteniendo ambos pies planos sobre el piso, doble un poco la rodilla izquierda hasta que sienta un estiramiento en el músculo de la pantorrilla izquierda. El estiramiento no debe sentirse incómodo. Si no siente un estiramiento, doble la rodilla derecha hasta que lo sienta.
4. Mantenga la posición por 10-30 segundos, y luego regrese a la posición inicial.
5. Repita con la pierna izquierda.
6. Continúe alternando las piernas, haciéndolo por lo menos 3-5 veces en cada pierna.

Estiramiento con un compañero

Este es un buen estiramiento general que es divertido hacer con un compañero. El ejercicio estira los hombros, los brazos, la espalda y las piernas.

1. Siéntese en el piso, cara-a-cara con su compañero y coloque sus pies contra los pies de su compañero.
2. Ambas personas deben agarrar una de las puntas de una banda de resistencia o de una toalla. Dependiendo de la flexibilidad de cada una de las personas, es posible que sea necesario usar dos bandas o dos toallas enlazadas.
3. Lentamente jale la banda o toalla de modo que su compañero tenga que inclinarse hacia el frente mientras usted se inclina hacia atrás.
4. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
5. Lentamente regrese a la posición inicial.

Si usted ha tenido cirugía de la cadera o de la espalda, hable con su médico antes de tratar de hacer este ejercicio de estiramiento. Vea el segmento **Hacer ejercicios con una banda de resistencia** en la página 46 e **Información sobre los ejercicios de piso** en la página 82.

6. Ahora le toca a su compañero jalar la banda o toalla para que usted se incline hacia adelante mientras su compañero se inclina hacia atrás. Mantenga la posición por 10-30 segundos, y luego regrese a la posición inicial.
7. Repita por lo menos 3-5 veces.

CONSEJO

A medida que va progresando, trate de sostener la banda de tal manera que sus manos estén más cercanas a las manos de su compañero, o trate de usar una banda con una resistencia más fuerte. Es posible que algunas personas puedan hacer el ejercicio alcanzando y agarrándose de las manos durante el estiramiento.

5

¿estoy progresando?

Si usted ha estado haciendo ejercicios con regularidad, pronto podrá decidir cuándo es hora de avanzar en sus actividades. Por ejemplo, cuando ya puede levantar una pesa fácilmente más de 10 veces, es tiempo de agregar más peso a los ejercicios de fortalecimiento. Y cuando las actividades de resistencia ya no se sienten como un reto, será hora de hacer los ejercicios por un poco más de tiempo o de aumentar la dificultad de las actividades, por ejemplo, subiendo colinas más empinadas.

Las simples pruebas de evaluación del progreso incluidas en este capítulo le mostrarán cuánto ha avanzado. Haga las pruebas aproximadamente cada mes. Escriba su puntuación cada vez para poder ver cómo ha mejorado. Usted puede anotar su puntuación en la **Prueba mensual de progreso** en la página 116.

Hacer estas pruebas de evaluación es una buena idea por un par de razones. La primera razón es que la mayoría de las personas progresan rápidamente al poco tiempo de comenzar a hacer ejercicios, y da mucho ánimo ver que la puntuación ha mejorado después de solamente un mes de hacer ejercicios. La segunda razón es que estas pruebas son una buena manera de saber si usted necesita actualizar sus metas. Pero recuerde: es normal que su progreso sea menos rápido durante ciertas etapas.

También recuerde que cada persona es diferente. Algunas podrán progresar con el tiempo, mientras que para otras personas, alcanzar cierto nivel de actividad y permanecer en ese nivel es lo apropiado para su edad y su grado de habilidad.

Si usted no está listo para hacer esas pruebas, no se preocupe. Simplemente siga haciendo sus ejercicios y actividades normales hasta que sienta que está listo. Ya sea que está haciendo las pruebas de evaluación o haciendo su rutina de ejercicios, su ritmo nunca debe hacerlo sentirse mareado, desfallecido o con mal de estómago, y no debería sentir dolor.

Y un último consejo: no se le olvide felicitarse a sí mismo por sus esfuerzos. Cuéntele a sus parientes y amigos sobre sus logros. Usted ha progresado mucho, y ¡está listo para progresar más!

Haga las pruebas de evaluación

Resistencia. Escoja una ruta fija, como por ejemplo, la distancia de su casa a la esquina, una vuelta a la pista de la escuela del barrio, la distancia de un extremo del centro comercial al otro o cualquier ruta que sea conveniente. Note cuánto tiempo dura en caminar esa distancia. Haga eso aproximadamente cada mes. A medida que su resistencia mejora, deberá tomarle menos tiempo.

Fuerza de la parte superior del cuerpo. Cuente el número de flexiones de los brazos (vea la página 52) que puede hacer prudentemente en 2 minutos. Si apenas está comenzando a hacer ejercicios, es posible que tenga que parar y descansar antes de alcanzar los 2 minutos. No importa; aun así, el resultado de la prueba le da un excelente punto de partida desde donde medir su progreso. Repita la prueba de evaluación 1 mes después. El número de flexiones de los brazos que puede hacer deberá aumentar.

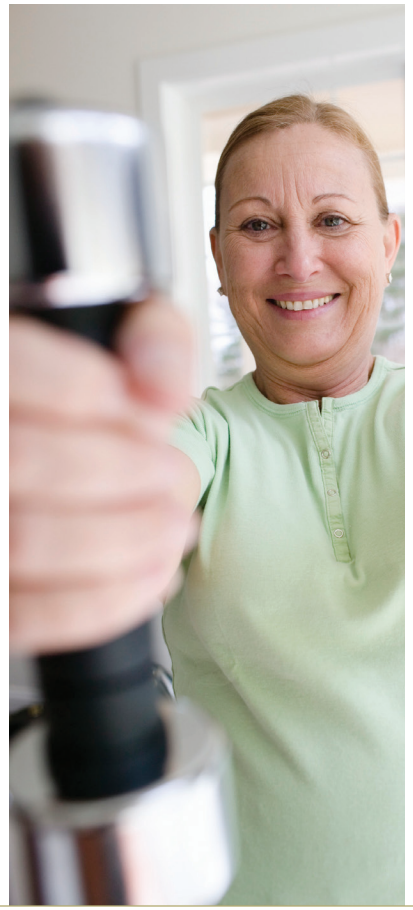
Fuerza de la parte inferior del cuerpo. Cuente el número de ejercicios de pararse de una silla (vea la página 62) que puede hacer prudentemente en 2 minutos. Si apenas está comenzando a hacer ejercicios, es posible que tenga que parar y descansar antes de alcanzar los 2 minutos. No importa; el resultado de la prueba le da un excelente punto de partida desde donde medir su progreso. Repita la prueba de evaluación 1 mes después. El número de ejercicios de pararse de una silla que puede hacer deberá aumentar.

Equilibrio. Mida la cantidad de tiempo que puede estar parado sobre un pie sin sostenerse, tratando de hacerlo el mayor tiempo que sea posible. Párese cerca de algo firme para agarrarse en caso de que pierda el equilibrio. Apunte la cantidad de tiempo. Repita la prueba parándose sobre el otro pie. Haga la prueba de evaluación nuevamente 1 mes después. La cantidad de tiempo que puede estar parado sobre un pie deberá aumentar.

Flexibilidad. Si usted ha tenido cirugía de la cadera o de la espalda, hable con su médico antes de hacer esta prueba de evaluación. Siéntese firmemente en la parte de adelante de una silla firme y estire una pierna recta hacia el frente, con el talón tocando el piso y los dedos del pie apuntando hacia arriba. Doble la otra pierna de manera que el pie esté plano sobre el piso. Con los codos un poco doblados y las palmas de las manos hacia abajo, lentamente inclínese hacia adelante desde las caderas (no desde la cintura) y baje y alcance lo más que pueda hacia los dedos de los pies. ¿Hasta dónde puede lograr bajar y alcanzar antes de sentir un estiramiento? Haga la prueba de evaluación nuevamente 1 mes después. Con el tiempo, deberá poder alcanzar cada vez más cerca de los dedos de los pies.

VAYA AQUÍ PARA MÁS INFORMACIÓN

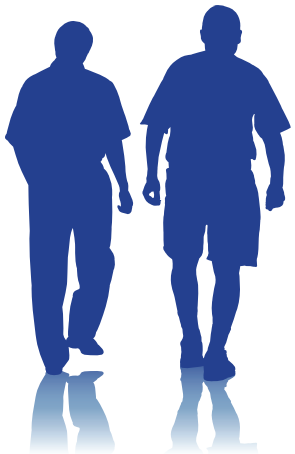
Repase las medidas de seguridad en la página 22 antes de hacerse las pruebas de evaluación. Use las herramientas en el Internet de ***My Go4Life*** para hacerse pruebas de evaluación y llevar la cuenta de su progreso en www.nia.nih.gov/Go4Life.



Otras maneras de medir su progreso

A medida que se hace más activo, probablemente notará otras señales que indican que se está poniendo en mejor forma:

- Tiene más energía.
- Su estado de ánimo general y su manera de mirar la vida han mejorado.
- Es más fácil hacer sus actividades normales diarias.
- Es más fácil subir las escaleras de un par de pisos.
- Es más fácil entrar y salir del automóvil.
- Puede sentarse en el piso y jugar con sus nietos, y cuando termina el juego, puede levantarse más fácilmente.
- Está durmiendo mejor en la noche.
- Tiene menos dolor cuando está moviéndose.
- Es posible que los síntomas de un problema continuo de salud mejoren.



que sea una actividad social

Los "compañeros de ejercicio" de Martín lo motivan a que siga adelante:

"Todos los días voy al centro comercial, no de compras, sino para reunirme con mi grupo de caminantes. A los 75 años, soy uno de los miembros más jóvenes. Cuando me jubilé, mi esposa Helena insistió en que fuéramos a caminar todas las mañanas. Algunos de nosotros caminamos rápido, mientras que otros caminan más despacio. Contamos las veces que le damos la vuelta al centro comercial y mantenemos un registro diario de nuestro progreso.

Cuando Helena se murió inesperadamente, fue un golpe bastante duro, pero los caminantes fueron mi salvación. Ellos me ayudaron a seguir en marcha. Al principio, iba a caminar porque me daba algo que hacer cada mañana. Pero ahora me doy cuenta que me gusta como me siento cuando estoy en movimiento. Medir lo rápido que puedo caminar me proporciona metas. Yo pienso en Helena a menudo y en silencio le doy las gracias por haber insistido que camináramos juntos".

6

una buena dieta

Seguir un plan alimenticio saludable y mantenerse activo físicamente son las claves para lograr un estilo de vida saludable. ¿Pero exactamente qué quiere decir "comer saludablemente"?

La respuesta se encuentra en las *Guías Alimenticias para los Norteamericanos* del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) y del Departamento de Salud y Servicios Humanos (del cual forma parte el Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento). De acuerdo a las *Guías*, una dieta saludable cumple con lo siguiente:

- Enfatiza las verduras, las frutas, los granos integrales, y la leche y los productos lácteos descremados o bajos en grasa
- Incluye carnes con poca grasa, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces
- Es baja en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal y en azúcares agregados
- Equilibra las calorías de las comidas y las bebidas consumidas con las calorías quemadas por medio de la actividad física, para así mantener un peso saludable

ChooseMyPlate.gov, un sitio del Internet desarrollado por el USDA, ofrece planes alimenticios personalizados, herramientas

VAYA AQUÍ PARA MÁS INFORMACIÓN

La publicación titulada *¿Qué hay en su plato? Opciones sensatas para un envejecimiento saludable*, es una guía del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento que trata de ayudar a las personas mayores a comer de manera saludable. La guía, disponible actualmente solamente en inglés, describe lo que hay que saber sobre los distintos grupos de alimentos, el tamaño de las porciones, las etiquetas de los alimentos y mucho más. La guía está en wwww.nia.nih.gov/health.

para ayudarle a planear y evaluar sus opciones de alimentos, consejos para ayudarle a escoger opciones sensatas de cada uno de los grupos de alimentos y para obtener la mayor nutrición de las calorías que consume.

Consejos para comer de manera saludable

He aquí algunas recomendaciones para comer de manera saludable:

- Consuma una variedad de frutas y verduras. Comer frutas y verduras de diferentes colores le da a su cuerpo una amplia gama de nutrientes valiosos, inclusive fibra, folato, potasio y vitaminas A y C. Algunos ejemplos son las espinacas verdes, los camotes (papas dulces) anaranjados, los frijoles negros, los elotes amarillos, las ciruelas moradas, los arándanos azules, la sandía roja y las cebollas blancas. Consúmalas con sus comidas o como bocadillos. Si es posible, no le quite la cáscara a las frutas y a las verduras. Por ejemplo, cómase la cáscara cuando consume una papa asada y coma manzanas, peras o melocotones sin pelar, como bocadillos. No se le olvide lavar las frutas y las verduras antes de comerlas.
- Consuma una dieta rica en alimentos que contienen fibra, tales como los frijoles, las frutas, las verduras y los alimentos de granos integrales. El desayuno es un buen momento para disfrutar de comidas que contienen fibra. Por ejemplo, pruebe cereales de granos integrales o de salvado de cereales que no contengan azúcar y agrégueles frutas como fresas, arándanos, frambuesas, moras o bananos.
- Sazone sus comidas usando jugo de limón, hierbas o especias, en lugar de usar mantequilla y sal.
- Busque alimentos que son bajos en colesterol y grasa, especialmente grasa saturada (hallada principalmente en alimentos que provienen de los animales) y grasa trans (hallada en muchos pasteles, en galletas dulces y saladas, en lustres, en margarinas y en palomitas de maíz listas para prepararlas en el microondas). Las grasas saturadas y las grasas trans pueden aumentar los niveles de colesterol de la sangre.

- Escoja y prepare los alimentos con poca sal.
- Escoja cortes de carne y aves con poca grasa. Recorte la grasa extra y remueva el pellejo del pollo y del pavo antes de cocinarlos. En lugar de freír los alimentos, trate de asarlos, rostizarlos, hornearlos, cocinarlos al vapor, en el microondas o hervirlos.
- Alcanzar y mantener un peso saludable son cosas importantes para su salud y bienestar general. El secreto es equilibrar a lo largo del tiempo la "energía que entra" con la "energía que sale". La "energía que entra" se refiere a las calorías de las comidas y bebidas que usted consume cada día, y la "energía que sale" se refiere a las calorías que quema en el transcurso de las funciones básicas de su cuerpo y durante la actividad física. Su peso se mantendrá igual cuando las calorías que usted come y bebe equivalen a las calorías que quema. Por otro lado, usted aumentará de peso, cuando la cantidad de calorías que come y bebe es más grande que la cantidad de calorías que quema. La actividad física le puede ayudar a alcanzar y mantener un peso más saludable.
- Tenga cuidado con el tamaño de sus porciones. Controlar el tamaño de las porciones le ayuda a limitar el consumo de calorías, especialmente cuando come alimentos que son altos en calorías.

UN PEQUEÑO CONSEJO

Tenga cuidado con las dietas que prometen excelentes resultados cuando se trata de perder peso, recuperar la lozanía de la juventud o lograr un alto grado de energía.

✓ Si suena como algo que es demasiado rápido, demasiado fácil o demasiado eficaz para ser cierto, probablemente no es cierto.

✓ Para mantener y mejorar su salud, siga las *Guías Alimenticias* y manténgase físicamente activo todos los días.

Tomar suficientes líquidos

Es importante tomar suficientes líquidos para mantener su cuerpo funcionando apropiadamente. Esto es especialmente cierto para los adultos mayores, porque frecuentemente ellos no sienten sed aun cuando sus cuerpos necesitan líquidos. Tomar suficientes líquidos todos los días es esencial para aquellas personas que hacen ejercicios con regularidad, consumen grandes cantidades de proteínas, usan laxantes o viven en áreas con altas temperaturas. Sin embargo, consulte con su médico si le han dicho que limite la cantidad de líquidos que toma.

Tome bastantes líquidos tales como agua y otras bebidas sin azúcar agregada. La leche descremada o baja en grasa, los jugos hechos con un 100% de frutas o verduras, el café y el té también son buenas fuentes de líquidos, al igual que los alimentos que tienen un alto contenido de humedad como las frutas, las verduras y las sopas hechas a base de caldos bajos en sodio. Las personas que optan por tomar bebidas alcohólicas deben hacerlo sensatamente y con moderación, lo cual significa no más de una bebida por día para las mujeres y no más de dos bebidas por día para los hombres.

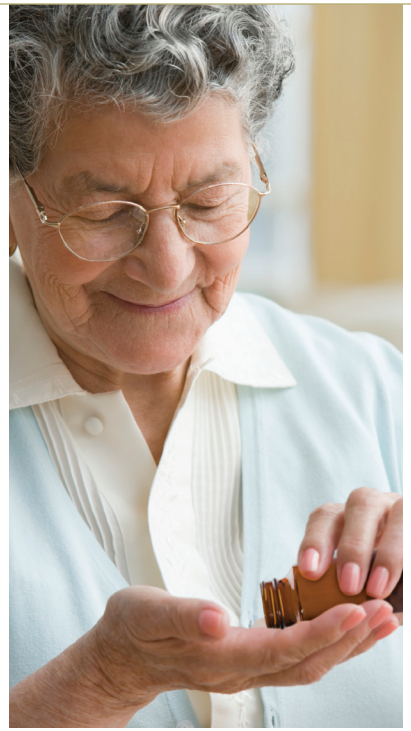
UN PEQUEÑO CONSEJO

¿Tiene un problema de control de la orina? Si la respuesta es sí, no deje de tomar líquidos. Hable con su médico acerca del tratamiento para ese problema.

Comer fuera de casa

Comer fuera de casa es una actividad agradable, pero los restaurantes a menudo sirven comidas grandes que pueden ser altas en calorías, grasa y sal. Aquí le presentamos algunos consejos para ayudarle a hacer su comida tanto deliciosa como nutritiva:

- Pida comidas tales como ensaladas con carnes que contienen poca grasa, quesos descremados o bajos en grasa y otros ingredientes agregados. Escoja un aderezo de ensalada sin grasa o bajo en grasa y pida que se lo sirvan por separado para así poder controlar la cantidad que usa.
- Escoja alimentos con una salsa hecha a base de tomates en lugar de una salsa blanca o una hecha a base de crema. Las salsas blancas o las hechas a base de crema usualmente están preparadas con mantequilla, leche y crema, y son altas en calorías y en grasa saturada. Las salsas hechas a base de tomates usualmente contienen más vitaminas, menos grasa y menos calorías.
- Escoja alimentos que han sido horneados, asados, guisados, hechos a la parrilla, cocinados al vapor, sofritos o hervidos en lugar de fritos. Al usar estos métodos se agrega poca o nada de grasa.
- Evite las "salsas especiales". Pida que no cubran su platillo con mantequilla o crema batida.
- Controle las porciones: no coma los tamaños súper grandes; pida un tamaño "pequeño" o comparta una porción.
- Pida que le preparen la comida sin sal y no le agregue sal cuando se la sirvan.
- Tome agua, leche descremada o baja en grasa u otras bebidas sin azúcares agregados.
- En lugar de papas fritas, pruebe una papa asada pequeña, una ensalada pequeña con aderezo sin grasa o bajo en grasa, o frutas.
- Pida algo del menú en lugar de servirse del buffet, el cual le permite llenar su plato con "todo lo que pueda comer".



¿Qué son los suplementos dietéticos?

Los suplementos dietéticos son sustancias que usted puede usar para agregar nutrientes a su dieta o para reducir el riesgo de desarrollar problemas de salud como la osteoporosis o la artritis. Los suplementos dietéticos vienen en forma de píldoras, cápsulas, polvos, tabletas gelatinosas, extractos o líquidos. Pueden contener fibra, vitaminas, minerales, aminoácidos, hierbas u otras plantas o enzimas. A veces, los ingredientes en los suplementos dietéticos pueden ser agregados a los alimentos, inclusive a las bebidas. No es necesario tener una receta médica para poder comprar la mayoría de los suplementos dietéticos.

Algunos anuncios de los suplementos dietéticos aparentan prometer que lo van a hacer sentirse mejor, prevenir que se enferme o hasta ayudarle a vivir por más tiempo. A veces, hay muy poca investigación científica sólida, si es que la hay del todo, para apoyar esas afirmaciones.

¿Son seguros los suplementos dietéticos?

A pesar de que los suplementos dietéticos pueden ayudar a ciertas personas, a veces los suplementos pueden ser perjudiciales. Por ejemplo:

- Tomar una combinación de suplementos, usar suplementos conjuntamente con medicamentos recetados o con medicamentos que se venden sin receta médica, o usarlos en lugar de los medicamentos recetados por su médico, puede resultar en efectos secundarios perjudiciales y hasta amenazantes para la vida. Ponga atención a todas las advertencias sobre estos productos.
- Algunos suplementos pueden tener efectos indeseados o perjudiciales antes, durante o después de una cirugía. Por ejemplo, tanto la vitamina E como el suplemento herbal ginkgo biloba pueden diluir la sangre y aumentar la probabilidad de que ocurra una pérdida de sangre. Es importante notificarle a su médico sobre las vitaminas, minerales, hierbas y cualquier otro suplemento que esté tomando, especialmente antes de una cirugía.

¿Necesito tomar un suplemento?

Comer alimentos saludables es la mejor manera de obtener los nutrientes que necesita. Por ejemplo, las frutas y las verduras proporcionan una variedad de nutrientes importantes, inclusive fibra, folato, potasio y vitaminas A y C.

Las personas que comen la cantidad recomendada de un nutriente en las comidas y que no tienen problemas para absorber ese nutriente, no obtendrán ningún beneficio adicional de salud si toman el nutriente en forma de suplemento. Por ejemplo, las personas que comen suficientes frutas y verduras no necesitan vitamina C adicional.

Sin embargo, ciertos suplementos dietéticos pueden ayudar a algunos adultos mayores, proporcionándoles nutrientes específicos que necesitan y que no pueden obtener de su dieta diaria. Por ejemplo, tal vez algunos adultos mayores no obtienen suficiente calcio, vitamina D o vitamina B12. Los suplementos que contienen esos nutrientes les ayudan a mantenerse saludables.

La mejor manera de averiguar si usted necesita tomar un suplemento es hablar con su médico o con un especialista certificado en dietética. Juntos, pueden revisar su dieta, los medicamentos recetados que usted toma y sus necesidades de salud, y decidir si tomar un suplemento es lo adecuado para usted.

7

siga adelante

La actividad física es una manera de divertirse con amigos y parientes, disfrutar de actividades al aire libre, mejorar su acondicionamiento físico para practicar un deporte y mantener su independencia. Además, cuando los adultos mayores hacen actividad física con regularidad, obtienen beneficios que perduran hasta una edad avanzada. La mejor manera de mantenerse activo es convertir el programa en un hábito de por vida. Una vez que empiece a hacerlo, siga adelante.

Frecuentemente, las personas deciden ponerse más activas y seguir un plan alimenticio saludable porque quieren controlar su peso. Para muchas personas, estos hábitos saludables ciertamente resultan en una pérdida de peso, pero esa es solamente una parte del cuadro total. Comer saludablemente y mantenerse físicamente activo le ayudan a estar en buena forma físicamente y a mantenerse saludable.

Piense también en otros cambios que puede hacer en su estilo de vida. Por ejemplo, fumar conduce a una variedad de enfermedades graves y puede impedirle que se mantenga activo. Lo mismo sucede si toma demasiado alcohol. Conjuntamente, hábitos tales como la actividad física, una dieta saludable, tomar alcohol moderadamente y no fumar le ayudarán a alcanzar su meta principal: tener la mejor salud posible.

En las páginas siguientes encontrará varios registros que puede usar para ayudarle a alcanzar sus metas relacionadas al ejercicio y a la actividad física. Escoja y use los registros que le sean útiles.

CONSEJO Haga copias de los registros en blanco para que pueda actualizarlos a medida que progresa. Use las herramientas en el Internet de ***My Go4Life*** en www.nia.nih.gov/Go4Life para establecer sus metas de ejercicio y actividad física y llevar la cuenta de su progreso.

Registro de actividades

Por un par de días entre semana y un fin de semana, apunte cuánto tiempo pasa haciendo actividad física (por ejemplo, caminando, trabajando en el jardín, practicando un deporte, bailando, levantando pesas). La meta es encontrar maneras de aumentar su actividad física.

	Actividad	Número de minutos	Maneras de aumentar la actividad
Día entre semana 1			

Número total de minutos _____

Día entre semana 2			

Número total de minutos _____

Fin de semana			

Número total de minutos _____

Lista de metas

Su triunfo depende de que establezca metas que de verdad sean importantes para usted. Escriba sus metas, colóquelas en un lugar donde las pueda ver y actualícelas con regularidad.

Metas a corto plazo

Escriba por los menos dos de sus metas personales a corto plazo. ¿Qué va a hacer durante la próxima semana o las dos próximas semanas que le ayudará a convertir la actividad física en una parte normal de su vida?

1.

2.

3.

Metas a largo plazo

Escriba por lo menos dos metas a largo plazo. Enfóquese en dónde quiere estar de aquí a 6 meses, 1 año o 2 años. Recuerde: establecer metas le ayudará a convertir la actividad física en parte de su vida diaria, a monitorear su progreso y a celebrar sus triunfos.

1.

2.

3.

Plan semanal de ejercicios y actividades físicas

Use este registro para desarrollar su propio plan de ejercicios y actividades físicas y trate de crear un plan que realmente usted pueda aplicar. Actualice el plan a medida que progresa. Trate de incluir actividades de resistencia de intensidad moderada casi todos o todos los días de la semana. **Trate de hacer ejercicios de fortalecimiento para todos los grupos principales de músculos 2 o más días a la semana, pero no ejercite el mismo grupo de músculos 2 días seguidos.** Por ejemplo, haga ejercicios de fortalecimiento de la parte superior del cuerpo los lunes, miércoles y viernes, y ejercicios de fortalecimiento de la parte inferior del cuerpo los martes, jueves y sábados. O puede hacer ejercicios de fortalecimiento de todos los grupos de músculos cada dos días. No olvide incluir ejercicios de equilibrio y de flexibilidad.

Semana de _____	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Resistencia							
Fortalecimiento de la parte superior del cuerpo							
Fortalecimiento de la parte inferior del cuerpo							
Equilibrio							
Flexibilidad							

Registro diario de resistencia

Usted puede usar estos registros para apuntar sus actividades de resistencia. **Trate de progresar hasta llegar a hacer por lo menos 30 minutos de actividad de resistencia de intensidad moderada casi todos o todos los días de la semana. Todos los días es mejor.**

Semana de _____	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Actividad de resistencia							
¿Por cuánto tiempo hizo la actividad?							

Semana de _____	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Número de pasos							

Registro diario de fortalecimiento

Usted puede usar este registro para llevar un record de los ejercicios de fortalecimiento que hace cada día. **Trate de hacer ejercicios de fortalecimiento para todos los grupos principales de músculos 2 o más días a la semana por sesiones de 30 minutos cada una, pero no ejercite el mismo grupo de músculos 2 días seguidos.** Escriba el número de repeticiones y la cantidad de peso que usa.

		Domingo		Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado	
	Semana de _____	libras	reps	libras	reps	libras	reps	libras	reps	libras	reps	libras	reps	libras	reps
Parte superior del cuerpo	La empuñadura														
	Flexión de las muñecas														
	Levantamiento de los brazos arriba de la cabeza														
	Levantamiento frontal de los brazos														
	Levantamiento lateral de los brazos														
	Flexión de los brazos														
	Remar sentado														
	Flexiones contra la pared														
	Extensión de los codos														
	Levantarse de una silla														
Parte inferior del cuerpo	Levantamiento de las piernas hacia atrás														
	Levantamiento de las piernas hacia los costados														
	Flexión de las rodillas														
	Extensión de las piernas														
	Pararse de una silla														
	Pararse de puntillas														

Registro diario de flexibilidad

Usted puede usar este registro para llevar un record de sus ejercicios de flexibilidad. Escriba el número de repeticiones que hace.

	Semana de _____	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Parte superior del cuerpo	Cuello							
	Hombros							
	Hombros/Parte superior de los brazos							
	Parte superior del cuerpo							
	Parte superior de la espalda							
	Pecho							
	Espalda 1							
	Espalda 2							
Parte inferior del cuerpo	Parte posterior de las piernas							
	Muslos							
	Parte inferior de la espalda							
	Caderas							
	Tobillos							
	Pantorrillas							
	Estiramiento del cuerpo							

Prueba mensual de progreso

Haga las pruebas presentadas en las páginas 96-97 mensualmente, escriba su puntuación y observe su progreso.

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Resistencia — Escoja una ruta fija, como por ejemplo, la distancia de su casa a la esquina, y note cuánto tiempo dura en caminar esa distancia.												
Fuerza de la parte superior del cuerpo — Cuente el número de flexiones de los brazos que puede hacer prudentemente en 2 minutos.												
Fuerza de la parte inferior del cuerpo — Cuente el número de ejercicios de pararse de una silla que puede hacer prudentemente en 2 minutos.												
Equilibrio — Mida la cantidad de tiempo que puede estar parado sobre un pie sin sostenerse, tratando de hacerlo el mayor tiempo que sea posible. Repita la prueba parándose sobre el otro pie.												
Flexibilidad — Note hasta dónde puede lograr bajar y alcanzar antes de sentir un estiramiento.												

20 preguntas frecuentes

1

Pregunta:

Yo no soy muy activo y no he hecho ejercicios en años. ¿Puedo empezar a hacerlos ahora sin riesgo?

Respuesta:
Si usted ha estado inactivo por mucho tiempo, es importante que empiece a un nivel bajo de esfuerzo y progrese lentamente. Empezar despacio le ayudará a ponerse en mejor forma física sin forzar su cuerpo. Por ejemplo, tal vez quiera empezar caminando o nadando a un ritmo cómodo y gradualmente aumentar el nivel de esfuerzo, o empezar a hacer ejercicios de fortalecimiento con pesas de 1 ó 2 libras y gradualmente cambiar a pesas más pesadas. Hable con su médico si decide empezar un programa vigoroso de ejercicios o aumentar considerablemente su actividad física.

2

Pregunta:

Yo tengo un problema médico (tal como artritis, presión arterial alta, diabetes o una enfermedad cardiaca). ¿Puedo hacer ejercicios sin riesgo?

Respuesta:
Casi todas las personas pueden hacer ejercicios sin riesgo. De hecho, los estudios de investigación muestran que las personas que tienen artritis, presión arterial alta, diabetes o una enfermedad cardiaca se benefician cuando hacen ejercicios y actividades físicas con regularidad. En algunos casos, la realidad es que los ejercicios pueden mejorar algunos de estos problemas. Hable con su médico sobre cómo su problema de salud puede afectar su habilidad de ser activo. Vea la página 20 para obtener más información.

3

Pregunta:

¿No es mejor para los adultos mayores "tomarlo con calma" y conservar su vigor y energía?

Respuesta:

Hacer actividad física con regularidad es muy importante para la salud y las habilidades de los adultos mayores. De hecho, los estudios de investigación muestran que "tomarlo con calma" es arriesgado. De acuerdo al *Informe sobre actividad física y salud del Director General de Servicios de Salud de los Estados Unidos*, las personas inactivas tienen casi el doble de probabilidad de desarrollar una enfermedad cardiaca que aquellas que son más activas. La falta de actividad física también puede resultar en más visitas al médico, más hospitalizaciones y más uso de medicamentos para una variedad de enfermedades.

4

Pregunta:

¿Cuánta actividad física necesito?

Respuesta:

La meta es lograr hacer por lo menos 30 minutos de actividad de resistencia de intensidad moderada casi todos o todos los días de la semana. Todos los días es mejor; pero hacer algo es mejor que no hacer nada del todo. Trate de hacer los cuatro tipos de ejercicios: resistencia, equilibrio, flexibilidad y fortalecimiento. Trate de hacer ejercicios de fortalecimiento para todos los grupos principales de músculos 2 o más días a la semana por sesiones de 30 minutos cada una, pero no haga los ejercicios de fortalecimiento para el mismo grupo de músculos 2 días seguidos.

5

Pregunta:

¿Cuánto esfuerzo debo hacer cuando hago ejercicios?

Respuesta:

Ajuste sus actividades a sus propias necesidades y habilidades. Lo que es fácil para una persona, puede ser difícil para otra. Empiece desde su propio punto de partida y progrese desde ahí. Póngale atención a su cuerpo. Durante la actividad moderada, usted puede sentir que está haciendo esfuerzo, pero no sentir que está cerca de sus límites. A medida que se va poniendo en forma, aumente gradualmente la dificultad de sus actividades. Mientras más vigorosa sea la actividad y más tiempo pase haciéndola, más beneficios de salud recibirá.

6

Pregunta:

¿Por cuánto tiempo tengo que mantenerme activo antes de ver resultados?

Respuesta:

Una vez que usted empieza a ser físicamente más activo, empezará a ver los resultados en pocas semanas. Es posible que se sienta más fuerte y con más energía que antes. Tal vez notará que puede hacer las cosas más fácilmente, más rápidamente o por períodos de tiempo más largos que antes. A medida que se va poniendo en mejor forma, es posible que tenga que aumentar el nivel de esfuerzo de las actividades que hace para lograr resultados adicionales.

7

Pregunta:

¿Obtengo suficiente actividad física cuando hago mis actividades diarias normales?

Respuesta:

Una manera de averiguarlo es revisando su **Registro de actividades** (en la página 110). ¿Incluyó en la lista actividades que hacen mover a su cuerpo, tales como trabajar en el jardín, llevar el perro a caminar, rastrillar las hojas en el jardín o usar las escaleras? ¿Incluyó el entrenamiento con pesas o una clase de ejercicios aeróbicos? Hay muchas maneras de mantenerse activo todos los días. La clave es hacer con regularidad los cuatro tipos de ejercicios y con el tiempo, aumentar su nivel de esfuerzo.

8

Pregunta:

Yo estoy bien de salud ahora. ¿Por qué necesito mantenerme activo?

Respuesta:

Las investigaciónes científicas muestran que los ejercicios y la actividad física pueden mantener y hasta mejorar su salud. Por ejemplo, los ejercicios y la actividad física pueden ayudarle a manejar y hasta prevenir enfermedades tales como las enfermedades cardiacas, la diabetes y la osteoporosis.

9

Pregunta:

Me cuesta forzarme a ser activo. ¿Qué puedo hacer?

Respuesta:

Usted tiene más probabilidad de continuar su programa de actividad física si escoge actividades que disfruta, si las puede incorporar en su horario, si cree que se beneficiará al hacerlas y si cree que las puede hacer de manera correcta y sin riesgos. Hacer un contrato con un amigo o pariente también puede ayudarle a cumplir su compromiso. Establecer metas pequeñas y realistas, verificar su progreso y premiarse a sí mismo cuando alcanza su meta también le puede ayudar. Si usted logra seguir una rutina de ejercicios o actividades físicas por lo menos por 6 meses, es una buena señal que va a lograr que la actividad física se convierta en un hábito normal.

10

Pregunta:

¿Cómo encuentro tiempo para mantenerme activo?

Respuesta:

Hay varias maneras de incorporar los ejercicios y la actividad física en su horario. Por ejemplo, trate de hacer los ejercicios temprano en la mañana, antes de empezar su ajetreado día y sus obligaciones diarias, o combine la actividad física con algo que forma parte de su vida diaria, como llevar el perro a caminar o hacer las tareas domésticas. Si no puede apartar 30 minutos en su rutina diaria para hacer actividades físicas, hágalas en tres períodos de 10 minutos.

11

Pregunta:

¿Qué tipo de equipo necesito? No tengo dinero para comprar equipos de ejercicio.

Respuesta:

Para muchas de las actividades, no necesita equipos o ropa especial. Por ejemplo, todo lo que necesita para caminar es un par de zapatos cómodos con suelas no resbalosas. Para hacer los ejercicios de fortalecimiento, puede fabricar sus propias pesas usando artículos corrientes de la casa (vea la página 47). Muchas comunidades ofrecen programas gratuitos o de bajo costo para adultos mayores. Obtenga información sobre las instalaciones y programas en su localidad del departamento de parques y recreación o de los centros para adultos mayores. Además, algunos centros locales de acondicionamiento pueden ofrecer un descuento para adultos mayores.

12

Pregunta:

¿Qué pasa si una lesión o un problema de salud me impide hacer ejercicios por un tiempo? ¿Cómo voy a saber cuándo puedo empezar a hacerlos de nuevo sin riesgo?

Respuesta:

Si usted no puede hacer ejercicios por varios días o semanas, no se desanime. Una vez recuperado, puede empezar a hacerlos de nuevo y superar la interrupción. Hable con su médico para determinar cuándo puede reanudar su rutina habitual. Cuando comience de nuevo, empiece haciendo la mitad de esfuerzo que hacía antes de interrumpir el programa y luego aumente el esfuerzo gradualmente. En poco tiempo estará al mismo nivel de acondicionamiento o hasta a un mejor nivel.

13

Pregunta:

Me canso fácilmente. ¿Cuál es la mejor actividad física para mí?

Respuesta:

Una vez que esté activo, es probable que tenga más energía que antes. A medida que va haciendo más actividad física, es posible que note que puede hacer las cosas más fácilmente, más rápidamente o por períodos de tiempo más largos que antes. La actividad física moderada habitual puede ayudarle a reducir la fatiga y hasta ayudarle a manejar el estrés.

14

Pregunta:

Ya he estado haciendo ejercicios por algún tiempo. ¿Por qué no estoy viendo más mejorías verdaderas?

Respuesta:

A medida que su cuerpo se acostumbra a un nivel de ejercicio, tendrá que variar los ejercicios o hacer más ejercicios para lograr un progreso adicional. Si puede, haga las actividades físicas por más tiempo, en distancias más largas o con más esfuerzo. Haga las actividades con más frecuencia o agregue actividades físicas nuevas a su rutina.

15

Pregunta:

Tengo 81 años de edad. ¿Debería hacer ejercicios? Y a mi edad, ¿qué diferencia haría?

Respuesta:

Sí, mantenerse activo es importante a través de toda la vida. Hacer ejercicios y actividades físicas con regularidad le ayuda a mantenerse lo suficientemente fuerte y en buena forma física para permitirle seguir haciendo las cosas que disfruta. Sin importar su edad, usted puede encontrar actividades que concuerden con su nivel de acondicionamiento físico y con sus necesidades.

16

Pregunta:

¿Cuáles zapatos son los mejores para caminar o para hacer otros tipos de actividad física?

Respuesta:

Busque zapatos adecuados que le proporcionen soporte a sus pies. Asegúrese que tienen suelas planas no resbalosas, y que sean cómodos. Evite zapatos que tienen suelas gruesas y pesadas. Si le cuesta amarrar cordones, busque zapatos que tienen cierres de Velcro®. Cuando compra zapatos, pruébese varios pares para asegurar que el par que compra le calza bien. Vea la página 22 para más información sobre cómo comprar zapatos apropiados.

17

Pregunta:

¿Necesito hacer otros ejercicios además de mi rutina usual de caminar?

Respuesta:

La mayoría de las personas tienden a enfocarse en una actividad o en un tipo de ejercicio y piensan que están haciendo lo suficiente. Trate de hacer ejercicios de cada uno de los cuatro tipos: resistencia, fortalecimiento, flexibilidad y equilibrio, porque cada uno tiene diferentes beneficios. Hacer ejercicios de un tipo también le ayudará a mejorar su habilidad de hacer los otros tipos de ejercicios. Además, la variedad ayuda a reducir la monotonía y el riesgo de una lesión.

18

Pregunta:

¿Es mejor participar en una clase de ejercicios o grupo, o hacer ejercicios solo?

Respuesta:

Hay muchas maneras de ser activo. La clave es encontrar actividades que usted de verdad disfruta. Si prefiere actividades individuales, trate de nadar, trabajar en el jardín o caminar. Si disfruta de actividades que incluyen a dos personas, entonces bailar o jugar tenis tal vez será mejor para usted. Si le gustan las actividades en grupo, trate de practicar un deporte como el baloncesto o participe en una clase de ejercicios. Algunas personas descubren que ir a un gimnasio con regularidad o hacer ejercicios con un entrenador de acondicionamiento físico les ayuda a mantenerse motivados.

19

Pregunta:

Si tengo sobrepeso o soy obeso, ¿qué clases de actividades físicas puedo hacer?

Respuesta:

Usted puede hacer toda clase de actividades físicas, inclusive los cuatro tipos de ejercicios presentados en esta guía. Trate de caminar, de hacer ejercicios acuáticos, bailar o levantar pesas. Cualquier cosa que lo haga moverse es un buen comienzo. Las personas que son muy voluminosas pueden enfrentar retos especiales. Por ejemplo, es posible que no se pueda agachar o moverse fácilmente, o puede que se sienta cohibido. Enfrentar estos retos es difícil, pero se puede lograr. Esté contento sobre lo que sí puede hacer y felicítese a sí mismo por tratar de hacer algo. Con el tiempo, la actividad física deberá hacerse más fácil.

20

Pregunta:

Yo no hago ningún tipo de actividad física, pero le pongo atención a mi dieta y no tengo sobrepeso. ¿Eso no es suficiente?

Respuesta:

Consumir una dieta nutritiva y mantener un peso saludable son solamente parte de un estilo de vida saludable. Hacer actividad física regularmente es importante para la salud física y mental de casi todos, inclusive los adultos mayores. Ser físicamente activo le puede ayudar a mantenerse lo suficientemente fuerte y en buena forma física para poder seguir haciendo las cosas que usted disfruta y mantener su independencia a medida que envejece.

Recursos

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento

Para obtener más información sobre los ejercicios y la actividad física, visite **NIHSeniorHealth,** un sitio de Internet del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento (National Institute on Aging) y de la Biblioteca Nacional de Medicina (National Library of Medicine) especial para los adultos mayores. En ese sitio, usted puede leer historias en inglés sobre el ejercicio en las que se presentan adultos mayores y las diversas actividades que disfrutan. El sitio es fácil de usar. Usted puede amplificar la letra del texto y mejorar el contraste. Visite el sitio **www.NIHSeniorHealth.gov.**

Para obtener más información sobre la salud y el envejecimiento, póngase en contacto con el:

National Institute on Aging Information Center
P.O. Box 8057
Gaithersburg, MD 20898-8057

800-222-2225 (línea gratis)
800-222-4225 (TTY/línea gratis)
www.nia.nih.gov
www.nia.nih.gov/espanol
www.nia.nih.gov/Go4Life

Muchas organizaciones tienen información sobre los ejercicios y la actividad física para los adultos mayores. La siguiente lista de recursos le ayudará a empezar un programa. Las organizaciones que tienen información solamente en inglés sobre los ejercicios y la actividad física están marcadas con un asterisco (*).

Administration on Aging*
Washington, DC 20201
202-619-0724
www.aoa.gov

American Academy of Family Physicians

11400 Tomahawk Creek Parkway
Leawood, KS 66211-2680
800-274-2237 (línea gratis)
www.familydoctor.org
Ejercicios para las personas en estado de edad avanzada

American Academy of Orthopaedic Surgeons*

6300 North River Road
Rosemont, IL 60018-4262
847-823-7186
www.aaos.org

American College of Sports Medicine*

401 West Michigan Street
Indianapolis, IN 46202-3233
317-637-9200
www.acsm.org

American Council on Exercise*

4851 Paramount Drive
San Diego, CA 92123
888-825-3636 (línea gratis)
www.acefitness.org

American Physical Therapy Association*

1111 North Fairfax Street
Alexandria, VA 22314-1488
800-999-2782 (línea gratis)
www.apta.org

American Podiatric Medical Association

9312 Old Georgetown Road
Bethesda, MD 20814-1621
301-581-9200
www.apma.org

Centers for Disease Control and Prevention*

1600 Clifton Road
Atlanta, GA 30329-4027
800-232-4636 (línea gratis)
www.cdc.gov
www.cdc.gov/spanish

Centers for Medicare & Medicaid Services*

7500 Security Boulevard
Baltimore, MD 21244-1850
800-MEDICARE (línea gratis)
www.medicare.gov
www.medicare.gov/spanish/spanish-overview.aspx

Department of Agriculture Food and Nutrition Information Center National Agricultural Library

10301 Baltimore Avenue
Room 108
Beltsville, MD 20705-2351
301-504-5414
www.nal.usda.gov/fnic
www.ChooseMyPlate.gov
Dietary Guidelines for Americans

Department of Transportation Federal Highway Administration Office of Safety*

1200 New Jersey Avenue SE
Washington, DC 20590
202-366-8029
http://safety.fhwa.dot.gov/ped_bike

Environmental Protection Agency*

1200 Pennsylvania Avenue NW
Washington, DC 20460
202-564-2188
www.epa.gov/research/aging

Federal Trade Commission

600 Pennsylvania Avenue NW
Washington, DC 20580
877-382-4357 (línea gratis)
www.ftc.gov/
www.ftc.gov/es
Recomendaciones para comprar aparatos de ejercicios físicos

Food and Drug Administration Center for Food Safety and Applied Nutrition

10903 New Hampshire Avenue
Silver Spring, MD 20993
888-463-6332 (línea gratis)
www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN

Institute for Credentialing Excellence*

2025 M Street NW, Suite 800
Washington, DC 20036
202-367-1165
www.credentialingexcellence.org/p/cm/ld/fid=86

International Council on Active Aging*

3307 Trutch Street
Vancouver, BC V6L-2T3
Canada
866-335-9777 (línea gratis)
www.icaa.cc

National Cancer Institute*

9609 Medical Center Drive
Bethesda, MD 20892-9760
800-4-CANCER (línea gratis)
www.cancer.gov
www.cancer.gov/espanol

National Center for Complementary and Alternative Medicine*

P.O. Box 7923
Gaithersburg, MD 20898
888-644-6226 (línea gratis)
www.nccam.nih.gov
www.nccam.nih.gov/health/espanol

National Council on Aging*

1901 L Street NW, 4th Floor
Washington, DC 20036
202-479-1200
www.ncoa.org

National Heart, Lung, and Blood Institute Health Information Center*

P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105
301-592-8573
www.nhlbi.nih.gov

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases

1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675
877-226-4267 (línea gratis)
www.niams.nih.gov/Portal_en_espanol
Artritis
Huesos y salud

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases National Diabetes Information Clearinghouse

1 Information Way
Bethesda, MD 20892-3560
800-860-8747 (línea gratis)
www.diabetes.niddk.nih.gov
www.diabetes.niddk.nih.gov/index_sp.htm
Lo que usted debe saber sobre la actividad física y la diabetes

National Library of Medicine MedlinePlus

8600 Rockville Pike
Bethesda, MD 20894
www.medlineplus.gov
www.medlineplus.gov/spanish
Haga una búsqueda en "Temas de Salud" para obtener información sobre los ejercicios y el acondicionamiento físico.

Office of Dietary Supplements National Institutes of Health*

6100 Executive Boulevard
Room 3B01, MSC 7517
Bethesda, MD 20892-7517
301-435-2920
www.ods.od.nih.gov

Office of Disease Prevention and Health Promotion*

1101 Wootton Parkway
Suite LL100
Rockville, MD 20852
240-453-8280
www.odphp.osophs.dhhs.gov

President's Council on Physical Fitness and Sports*

Tower Building, Suite 560
1101 Wootton Parkway
Rockville, MD 20852
240-276-9567
www.fitness.gov

Weight-Control Information Network

1 WIN Way
Bethesda, MD 20892-3665
877-946-4627 (línea gratis)
www.win.niddk.nih.gov
Caminar...Un paso en la dirección correcta
Cómo alimentarse y mantenerse activo durante toda la vida

YMCA*

101 North Wacker Drive
Chicago, IL 60606
800-872-9622 (línea gratis)
www.ymca.net

YWCA USA*

2025 M Street NW,
Suite 550
Washington, DC 20036
202-467-0801
www.ywca.org

Reconocimientos

El Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento reunió a algunos de los expertos de la Nación mejor informados sobre el tema del ejercicio para los adultos mayores para deliberar sobre el contenido de este libro. Cada uno de estos expertos es una prominente personalidad en investigaciones dedicadas a aumentar la salud e independencia de los adultos mayores, y el trabajo de estos expertos está reflejado a lo largo de toda esta guía. Estamos agradecidos con ellos y con otros líderes que trabajan en esta área por compartir sus experiencias y conocimientos.

Co-directores del panel

Chhanda Dutta, PhD, Chief, Clinical Gerontology Branch, Division of Geriatrics and Clinical Gerontology, National Institute on Aging

Jack Guralnik, MD, PhD, Chief, Epidemiology, Demography, and Biometry Program, National Institute on Aging

Miembros del panel

Steven N. Blair, PED, Professor, Department of Exercise Science, Arnold School of Public Health, University of South Carolina

David Buchner, MD, MPH, Chief, Physical Activity and Health Branch, Division of Nutrition and Physical Activity, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Centers for Disease Control and Prevention

Wojtek Chodzko-Zajko, PhD, Head, Department of Kinesiology, University of Illinois at Urbana-Champaign

Abby C. King, PhD, Professor, Health Research & Policy and Medicine, Stanford University School of Medicine

Colin Milner, Chief Executive Officer, International Council on Active Aging

Marcia Ory, PhD, MPH, Professor, Social and Behavioral Health and Director, Active for Life National Program Office, School of Rural Public Health, Texas A & M University

Marco Pahor, MD, Director, Institute on Aging, University of Florida Health Science Center

Thomas Prohaska, PhD, Co-director for Research on Health and Aging Institute for Health Research and Policy, University of Illinois at Chicago

James Whitehead, Executive Vice President, American College of Sports Medicine

Donald A. Williamson, PhD, John S. McIlhenny Endowed Professor, Pennington Biomedical Research Center

Agradecimiento especial

Los siguientes miembros del American College of Sports Medicine revisaron los ejemplos de ejercicios en esta guía:

Grace DeSimone, Director, Fitness Programming, Plus One Health Management

Michael E. Rogers, PhD, CSCS, FACSM, Research Director, Center for Physical Activity and Aging, Wichita State University

Walter R. Thompson, PhD, FACSM, Professor, Department of Kinesiology and Health, Georgia State University

Gracias también a Jane Hirshberg y a Susanne C. Larsen de la Liz Lerman Dance Exchange por su asistencia en contratar a los participantes que posaron para las fotografías incluidas en los ejemplos de ejercicios.

Participantes

Kelly-Marie Berry
Ruth Cohen
Joaquin Corrillo
Ralph Glenmore
Doris Kennedy
Nora Lopez
Bodil Meleney
Quincy Northrup
Paul Ramos
Peg Schaefer
Andy Torres
Bea Wattenberg

Entrenadora personal

Michele Ryon

Escritora

Anne Brown Rodgers

Editora

Karen M. Pocinki, MA
NIA Office of Communications and Public Liaison

Traductora

Rosita Podberesky
JBS International

Consultora sobre comunicaciones de salud

Marcia Pruzan
Academy for Educational Development

Diseño

Levine & Associates

Fotografía

Doug Sanford, Photogroup

Go4Life®

La campaña en el Internet sobre ejercicio y actividad física del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento, ***Go4Life®***, fue diseñada para ayudar a los adultos de 50 años de edad y mayores a incorporar más ejercicio y actividad física en sus vidas diarias. En el sitio de Internet ***Go4Life*** usted puede:

- Encontrar un ejemplo de una rutina de ejercicios llamada *Workout to Go*
- Ver videos de ejercicios
- Enviar sus propias historias de éxito relacionadas con el ejercicio
- Imprimir hojas educacionales con consejos
- Enviar tarjetas electrónicas motivacionales
- Escuchar o copiar una versión auditiva de esta Guía
- Usar herramientas interactivas en la sección de ***My Go4Life*** para elaborar un plan de ejercicios y llevar la cuenta de su progreso a través del tiempo.

Para obtener más información, visite el sitio *www.nia.nih.gov/Go4Life.*

National Institute on Aging

Publicación No. 10-4231s
Septiembre 2010
Reimpresa Diciembre 2014