Octubre del 2016

Boletín Informativo de Salud y Bienestar para las Personas de la Tercera Edad

Kentucky Department for Aging and Independent Living

¿Por qué hacer ejercicio?

El ejercicio es una de las cosas más importantes que podemos hacer para mantener la salud. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), puede ayudar a prevenir muchos de los problemas de salud que van con el envejecer.

Beneficios del ejercicio

- ⇒ Ayuda a que los músculos se mantengan Fuertes para que usted pueda continuar haciendo las cosas que le gustan.
- ⇒ Ayuda a prevenir o demorar muchas enfermedades y discapacidades.
- ⇒ Las personas que padecen artritis, enfermedad cardíaca o diabetes se benefician del ejercicio regular.
- ⇒ Ayuda a controlar el peso, presión arterial alta y diabetes.
- ⇒ Ayuda con problemas de equilibrio o dificultad para caminar.
- ⇒ Ayuda a controlar el estrés y mejora el estado de ánimo.

Según el Cirujano General de los EE.UU., las personas inactivas tienen casi dos veces más la probabilidad de desarrollar enfermedades cardíacas que las personas más activas. No hacer ejercicio puede tener como resultado más visitas al médico, estadías hospitalarias y medicamentos.

¿Cuánto ejercicio necesito?
Los CDC recomiendan 2 1/2 a 5 horas por semana de actividad aeróbica. Además de esto, recomiendan que hagamos actividades para fortalecer los músculos 2 días por semana.

¿Qué es el ejercicio?
El ejercicio puede incluir cualquier actividad en que usted se mueve tal como trabajar en el jardín, caminar o limpiar.

La actividad aeróbica a veces se conoce como *"cardio"*. Esto hace que el corazón lata más rápidamente y que usted respire un poco más fuerte. Podría incluir caminar rápidamente, andar en bicicleta o bailar.

Ejercicio para fortalecer los músculos incluye levantar pesas, usar bandas de resistencia, yoga, ejercicios que usan el cuerpo tales como hacer abdominales o flexiones de brazos, o actividades tales como trabajar en el jardín.

(Continúe al dorso)

Para empezar

Aquí tiene algunos consejos para hacerse más activo.

* Siempre es mejor hablar con su médico antes de empezar a hacer ejercicio. Su médico le dirá cuáles ejercicios son seguros y cuáles debe evitar.
* Haga una prioridad incluir el ejercicio en su día. Es fácil encontrar justificaciones para no hacer ejercicio. Planee de antemano para incluirlo en su día.
* Hágalo fácil. Haga algo barato y práctico.
    * Tal como ir al centro para la tercera edad *(senior center)* para participar en oportunidades para hacer ejercicio. La mayoría de los senior centers tiene disponibilidad de equipos y clases para hacer ejercicio.
    * Si está en casa, intente caminar en el mismo lugar o estirarse durante los anuncios en la televisión. Si no puede pararse por períodos largos, intente mover los brazos durante los anuncios.
* Haga que el ejercicio sea una parte de su rutina diaria. Intente moverse más cuando hace sus tareas diarias normales. Use el tiempo en que habla por teléfono para moverse. Puede caminar alrededor del cuarto o simplemente mover las piernas y los brazos mientras está sentado.
* Planee hacer ejercicio con seguridad. Participe solamente en actividades que su médico dice que son seguras para usted. Empiece lentamente y vaya aumentando gradualmente. Si siente dolor fuerte o malestar de estómago, probablemente ha hecho demasiado.

Para más información:

- American Heart Association—http://www.heart.org/
- Centers for Disease Control and Prevention—http://www.cdc.gov/
- Choose My Plate—http://www.choosemyplate.gov/
- National Institutes of Health—http://nihseniorhealth.gov/

Kentucky Cabinet for Health and Family Services
Department for Aging and Independent Living

275 East Main Street 3E-E
Frankfort, Kentucky 40621
Teléfono: 502-564-6930

http://chfs.ky.gov/dail