



# Health Matters

## Cómo vencer la enfermedad sedentaria

### Es posible mantenerse activo en la casa

Si tiene dificultades para pararse o caminar, todavía puede beneficiarse aumentando su actividad. En la mayoría de los casos, se pierde más si no se hacen ejercicios. Hay muchas formas de mantenerse activo también en la casa. La decisión es suya. Si su movilidad y fuerzas son limitadas, sus actividades físicas deben enfocarse en “mejorar funcionalmente”. En muchos casos, la actividad física podría ser continuar con sus actividades diarias. Levantarse de la cama y pasar a su silla sin ayuda es mantenerse activo. Si es posible, trate de caminar en su casa por 10 minutos, 3 veces al día. Limpiar la casa, cocinar y hacer las tareas del hogar, son actividades que suman. Pruebe los ejercicios sentado, como flexionando los brazos y elevando las piernas. Las latas de sopa son magníficas si no tiene pesas. Póngase de pie, use una silla como apoyo y párese de puntillas manteniendo la posición por un segundo. Doble la rodilla levantando el pie hacia atrás tanto como pueda, y repita. Doble lentamente una rodilla llevándola al pecho, sin inclinarse por la cintura o caderas, y repita.

Cada área de su vida puede beneficiarse con el ejercicio y la actividad física. Al mantenerse activo su estado de ánimo y bienestar general mejorarán. La actividad física puede evitar o demorar enfermedades como las del corazón, osteoporosis y diabetes. Los ejercicios para aumentar la fuerza muscular pueden mejorar el equilibrio. Un equilibrio mejor puede reducir el riesgo de caerse y fracturarse los huesos. El ejercicio puede mejorar su capacidad para vivir independientemente y hacerle más fácil su vida diaria. Puede iniciar o mejorar su plan físico casero. Las actividades de la vida diaria pueden formar parte de un plan de ejercicios físicos.



Siempre consulte a su profesional de salud antes de iniciar un programa de ejercicios.

**Cuando inicie un ejercicio empiece lentamente: escuche a su cuerpo y a su médico.** Siempre debe poder recobrar el aliento y hablar cómodamente mientras hace ejercicios. También es normal percibir el esfuerzo y hasta las molestias, pero nunca debe sentir dolor.

Se pueden usar muchos tipos de ejercicio para aumentar su actividad. **Los ejercicios de estiramiento** aumentan la amplitud de sus movimientos. Al obtener más flexibilidad se le hará más fácil hacer cosas como atarse los cordones del calzado y alcanzar cosas elevadas. **Los ejercicios de equilibrio** se necesitan para mejorar el ponerse de pie y caminar. La meta es dos o tres veces a la semana. **Los ejercicios de fuerza** implican usar pesas o cintas de resistencia. El ejercicio de resistencia fomenta la fuerza muscular. Los ejercicios soportando pesas también aumentan la fuerza y la densidad de los huesos. La meta es dos o tres veces por semana. **El ejercicio aeróbico** ayuda a aumentar la resistencia y fomenta la salud del corazón. La meta es 30 minutos al día. Pruebe con 10 minutos, 3 veces al día. Este tipo de ejercicio le ayudará a hacer las cosas que le gustan, como caminar con sus amigos o bailar, por períodos más prolongados. Un programa de ejercicios debe incluir los cuatro tipos mencionados para obtener los beneficios máximos.



Recursos:

<http://nihseniorhealth.gov/exercise/olderadults/benefitsofexercise/01.html>, acceso 11 de octubre de 2011.



PHILADELPHIA CORPORATION FOR AGING™

**Health Matters** es producido mensualmente por el personal de la Unidad de Fomento de Prime Time de la Philadelphia Corporation for Aging | 642 North Broad Street, Filadelfia, PA 19130-3409 | 215-765-9000 | Visite PCA en: [www.pcaCares.org](http://www.pcaCares.org) © 2012 Todos los derechos reservados. Philadelphia Corporation for Aging. PrimeTime Health: Promoviendo la salud de los residentes de Pensilvania de edad avanzada. SPANISH