

Mantente Activo Aun Cuando Te Sientas Frágil



La actividad física tiene sus beneficios, incluso cuando la vida se vuelve más difícil.

Nunca es tarde para empezar a hacer actividad física. La actividad física puede que influya o no en la cantidad de años que vives, pero te ayudará a sentir mejor, mantener la capacidad para caminar y realizar actividades de cuidado personal, y es la mejor manera de prevenir caídas.

A medida que te acercas a los 75 años o más, puedes aumentar fuerza muscular, equilibrio y resistencia.

Incorpora Actividad Física en Todo lo que Hagas

Hazlo Tu Mismo

Acuérdate de decir... ¡Prefiero HACERLO yo mismo!
Participa lo más que puedas en tu cuidado personal como bañarte, vestirse y caminar.

Diviértete

- Escucha música o un audiolibro mientras caminas. Camina con un amigo, o en un área pintoresca. Camina o trota hacia un buen destino (por un café o algún bocadillo).
- Limpia (por ejemplo: barre o aspira) la casa o la habitación con música... ¡O simplemente baila al ritmo de tus canciones favoritas!

Establece algunas metas

¡Establece metas que sean significantes y motivadoras to you! Incluye metas específicas pero medibles que puedas lograr cada semana. Planifica las actividades con anticipación.



Maneja Situaciones Incómodas

¿Dolor articular?

Ponte compresas calientes o hielo y toma medicamentos para aliviar el dolor pero que no te den sueño al caminar... Luego, mantente activo para calmar el dolor.

¿Miedo?

Camina con alguien, ya sea un amigo o tu cuidador.

¿Falta de aire?

Detente y descansa por algunos minutos, luego comienza de nuevo.

¿Fatiga?

Empieza con periodos cortos de actividad durante los momentos del día en los que sientas más energía.

Entrenamiento muscular

Nunca es tarde para desarrollar o recuperar masa muscular. Esto puede ayudarte a continuar con las actividades diarias y reducir el dolor en las articulaciones.

¿Qué?

Levanta o empuja algo que se sienta pesado pero que no cause dolor.

*Algunas ideas a continuación.

¿Con qué frecuencia?

2 o más días / semana
*Un día de descanso entre entrenamientos.

¿Qué tan intenso?

Usa algo que se sienta pesado. Cuando se vuelva fácil, aumenta el peso.

¿Cuánto?

Comienza con 8-12 repeticiones para cada grupo de músculos. Repite de 1 a 3 veces.

Ideas para Entrenamiento Muscular:

Si no tienes pesas, estos son algunos ejemplos de artículos del hogar que puedes usar:

- Lata de sopa (16 onzas o 1 libra)
- Cartón de leche (32 onzas o 2 libras)
- Bolsa de arroz (48 onzas o 3 libras)
- Cartón grande de leche (64 onzas o 4 libras)
- Las bandas elásticas son buenas para los ejercicios de jalar o empujar - Tienen tensiones muy ligera, ligera, media y dura.

También puedes usar tu propio peso corporal. Por ejemplo, prueba con ejercicios de levantarse y sentarse de la silla:

- Comienza sentado en una silla contra la pared, los pies apoyados en el piso y separados a la altura de los hombros. Después, ponte de pie.
- Aumenta gradualmente de 1 ejercicio de sentarse y pararse, a 2, 3, 4, o hasta 10 veces. Luego intenta realizar esta actividad varias veces al día.

Para mantenerte seguro y sin lesiones:

- Sé tan activo como lo permitan tus habilidades ... ¡Haz las cosas por ti mismo en lugar de que otros las hagan por ti!
- Empieza lentamente con un esfuerzo ligero a medio.
- Incrementa gradualmente la intensidad de tus actividades, tales como estar de pie por mucho tiempo, caminar cuesta arriba o subir escaleras (en lugar de una superficie plana).
- Si usas una silla de ruedas, empújate con los brazos en lugar de ser empujado. Es una excelente manera de aumentar la actividad e independencia.
- Si necesitas un andador para sentirte seguro de pie, útilízalo y ponte derecho! Los ejercicios de equilibrio también pueden ayudarte a tener mejor balance.

Actividad Aeróbica

La actividad aeróbica mejora tu nivel de energía, aumenta tu capacidad para realizar las actividades de cuidado personal y te permite caminar hasta donde desees ir sin que te falte la respiración. Cuando haces actividad aeróbica, tu frecuencia cardíaca aumenta y tu respiración se acelera - ¡Pero se vuelve más fácil si lo haces regularmente!

¿Qué?

Caminar, subir las escaleras, lavar la ropa, aspirar, limpiar...

¿Con qué frecuencia?

Diario.

¿Qué tan intenso?

Comienza a un ritmo cómodo.

¿Cuánto?

Comienza con 1 minuto. Aumenta a 2. Aumenta gradualmente hasta llegar a 30 minutos diarios.

Remember: Bañarte, vestirse, caminar al baño, ir por el correo, lavar la ropa, hacer tu comida, e ir por un café son formas básicas e importantes de mantenerse físicamente activo. Cada minuto de actividades cortas se suman a lo largo del día. Por ejemplo, si te gusta caminar, puedes realizar tres caminatas de 10 minutos cada día.

Equilibrio

Las actividades de equilibrio mejoran tu capacidad para prevenir caídas. La mejor manera de prevenir caídas es combinar actividades de fortalecimiento muscular y equilibrio..

Ejercicios de Equilibrio Fáciles

Parado en un solo pie

- Párate sobre un pie mientras te sujetas a una superficie resistente como el lavadero. Cuenta hasta 10.
- Intenta levantar una mano y luego ambas manos. Cambia al otro pie y haz lo mismo. Inténtalo 3 veces en cada pie varias veces al día.

Postura Perfecta

- Párate con la espalda hacia la pared, agárrate de una silla frente a ti o de las manos de alguien.
- Empuja suavemente la espalda contra la pared de modo que la cabeza, los hombros, los glúteos y la parte posterior de los talones toquen la pared.
- Párate derecho y mantén esta posición durante 30 segundos, soltando cualquier soporte si es posible. Repite 3 veces.

Elevación de los talones y dedos del pie

- Párate frente al mostrador de la cocina o de una superficie resistente con las manos apoyadas suavemente sobre la parte superior. Párate derecho y mira hacia adelante con los pies separados un poco menos que el ancho de las caderas.
- Lentamente lleva tu peso a los dedos de los pies y levanta los talones del suelo, de modo que estés de puntillas. Mantén esta postura durante 3 segundos y descansa. Repite 5 a 10 veces.
- Después, levanta los dedos de los pies para que estés parado sobre los talones. Mantén la postura durante 3 segundos y descansa. Repite 5 a 10 veces.

Remember: Para continuar mejorando tu equilibrio, haz actividades seguras que te reten físicamente.

Más Ayuda

Para más información sobre cómo mantenerte activo, visita www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older_adults/.

Visita www.acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro para encontrar un profesional de ejercicios certificado por ACSM cerca de ti.

Comienza donde estás. Usa lo que tienes. Haz lo que puedas.