

# La actividad física

## ¿POR QUÉ LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA NECESITAN HACER EJERCICIO?

Es importante realizar actividad física constante a toda edad. La actividad física puede beneficiar aun más su salud y mejorar su calidad de vida. Los estudios científicos han comprobado que la actividad física no supone ningún riesgo para la mayoría de las personas de edad avanzada.

## ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS?

La actividad física constante contribuye a:

- Mantener los músculos fuertes.
- Reducir la pérdida ósea.
- Controlar el peso, la diabetes y las enfermedades coronarias.
- Disminuir el riesgo de sufrir caídas y lesiones.
- Mejorar la energía y la salud mental.



## TIPOS DE EJERCICIO:

- **Los ejercicios de estiramiento** ayudan a mantener la flexibilidad del cuerpo. También pueden contribuir a evitar caídas.
- **Los ejercicios de resistencia** mejoran el ritmo cardíaco porque ayudan a transportar más sangre y más oxígeno al cerebro. Caminar y nadar son algunos ejemplos.
- **Los ejercicios de fuerza** contribuyen a fortalecer los músculos y los huesos. Levantar pesas o levantar los brazos sosteniendo latas de sopa cerradas son algunos ejemplos.
- **Los ejercicios de equilibrio** contribuyen a evitar las caídas, las fracturas de cadera y otras lesiones. Pararse en un sólo pie o levantar la pierna hacia un lado mientras se sujeta de una silla resistente son algunos ejemplos.

**CONSULTE CON SU MÉDICO:**

- Si tiene un problema de salud que puede impedirle realizar ejercicios.
- La cantidad de ejercicio que es aconsejable realizar.
- Los tipos de ejercicio que debe limitar o evitar.
- Si necesita supervisión o no.

**MÁS INFORMACIÓN*****Growing Stronger: Strength Training for Older Adults***

Website: [www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/growing\\_stronger/resources.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/growing_stronger/resources.htm)

Published in 2002 by Tufts University and the Centers for Disease Control and Prevention.

***Exercise: A Guide from the National Institute on Aging***

Website: [www.niapublications.org/exercisebook/ExerciseGuideComplete.pdf](http://www.niapublications.org/exercisebook/ExerciseGuideComplete.pdf)

Reprinted in 2004 by the National Institutes of Health.

**REFERENCIAS**

- *Exercise: A Guide from the National Institute on Aging*, reprinted in 2004.
- *Growing Stronger: Strength Training for Older Adults*. Centers for Disease Control and Prevention and Tufts University, 2002.
- *Position Stand: Exercise and Physical Activity for Older Adults*. American College of Sports Medicine, 1998.