



¿Cómo puedo mantenerme activo a medida que pasan los años?

Estos tres tipos de actividad física pueden ayudar a **mantenerte sano e independiente**:



Actividades aeróbicas



Actividades para fortalecer los músculos



Actividades para mejorar el equilibrio



Logra que tu corazón palpite más rápido.

La **actividad aeróbica** puede ayudarte a realizar tus quehaceres cotidianos y a mantener tu mente y memoria en forma.

Intenta estas actividades aeróbicas:

- Practica natación o pasea en bicicleta
- Camina en tu barrio, o dentro de tu hogar cuando el clima no lo permita
- Juega un deporte con tus amigos. *Pickleball* y tenis son buenas opciones.



Planea por lo menos **150 minutos a la semana** de actividades aeróbicas entre moderadas e intensas.

¿Acabas de comenzar?

No hay problema. Comienza lentamente y haz lo que puedas. Incluso una caminata de 5 minutos tiene beneficios reales para la salud. Aumenta la actividad física de forma progresiva.



Desarrolla tu fortaleza muscular.

Las **actividades para fortalecer los músculos** pueden hacer que sea más fácil hacer cosas como levantarte de una silla o abrir un frasco.

Realiza estas actividades para fortalecer los músculos:

- Haz sentadillas, zancadas o estocadas, o movimientos circulares con los brazos
- Carga las bolsas de compras
- Levanta pesas. Como alternativa, también puedes usar botellas plásticas llenas de agua



Planea actividades para fortalecer los músculos por lo menos **2 veces por semana**.

¿Te cuesta trabajo mantenerte activo debido al dolor?

La actividad física puede **aliviar el dolor** y ayudarte a sentirte mejor. Si te estás recuperando de una lesión, presta atención a lo que indica tu cuerpo y haz lo que te haga sentir cómodo. Caminar es una buena forma de comenzar.

Mejora tu equilibrio.

Las actividades físicas para mejorar el equilibrio pueden disminuir tu riesgo de caídas y de sufrir lesiones si te caes.

Practica estas actividades en tu hogar para mejorar el equilibrio:

- Párate en una pierna
- Camina hacia atrás o hacia los lados
- Practica yoga o taichí con un video de Internet

¿Te sientes inestable? Intenta apoyarte en una silla o una pared.



¿Y los estiramientos?

Hacer estiramientos puede servir para mantenerte lo suficientemente flexible para realizar tus actividades diarias, como agacharte para atarte los cordones de los zapatos. Haz estiramientos para relajar el cuerpo después de la actividad física.

Practica una variedad de actividades al mismo tiempo.

Para aumentar los beneficios de salud, intenta realizar actividades que mezclen más de un tipo de ejercicio:



Practica bailes de salón o salsa



Recoge las hojas del patio



Toma una clase de aeróbica acuática

Recuerda que nunca es tarde para comenzar a ser una persona activa. Entonces, da el primer paso. Haz un poco más de actividad cada día. **Muévete a tu manera.**

Busca consejos y videos para ponerte en movimiento en health.gov/espanol/MoveYourWay

Organiza tu plan semanal de actividades en health.gov/espanol/MoveYourWay/Activity-Planner

