

Un minuto de salud con los CDC

Tendencias en ejercicios de fortalecimiento

Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Bienvenido a *Un minuto de salud con los CDC*.

¿Sabía usted que con el avance de la edad perdemos masa muscular de nuestro cuerpo? Con el paso del tiempo perdemos masa muscular en lugares como los brazos, los hombros y las piernas.

Es una parte natural en el proceso del envejecimiento, pero la buena noticia es que es posible demorar ese proceso haciendo ejercicio general y de fortalecimiento.

De acuerdo con un nuevo estudio de los CDC, los ejercicios de resistencia nos ayudan a todos, especialmente a los adultos de edad avanzada. Las personas mayores de 65 años son las que más se pueden beneficiar con estos ejercicios pero son las que menos los practican.

El levantamiento de pesas en forma regular o los ejercicios de calistenia pueden ayudar a las personas de mayor edad a mantener la fuerza necesaria para realizar sus actividades diarias como cargar las bolsas del supermercado o subir las escaleras.

Para obtener más información sobre la salud visite www.cdc.gov y haga clic en la esquina superior derecha para ingresar a *CDC en Español*. Le invitamos a que nos acompañe la próxima semana en una nueva emisión de *Un minuto de salud con los CDC*.