

## Seguro mientras hace ejercicios y actividades físicas

**Hay formas para que todo adulto mayor haga ejercicios de manera segura y mejore su salud. Para estar seguro y reducir los riesgos de lesiones:**

- Inicie su programa de ejercicios lentamente y con actividades de baja intensidad.
- Utilice zapatos apropiados para el tipo de ejercicio que realiza.
- Haga una rutina de calentamiento y de descanso después de ejercitarse.
- Preste atención a su entorno cuando haga ejercicios al aire libre.
- Tome agua antes, durante y después de la sesión de ejercicios, incluso si no tiene sed.
- Vístase apropiadamente para la temperatura exterior, opte por actividades bajo techo si las temperaturas afuera son muy altas o bajas.
- Si usted padece de una condición de salud específica, discuta su plan de ejercicios y actividad física con su médico.

**Fortaleza.** Escuche lo que dice el cuerpo. Su respiración será más rápida mientras se ejercita, pero usted debe de poder hablar sin dificultad.

**Resistencia.** Necesitará una silla para poder hacer muchos de los ejercicios de resistencia que se sugieren en la página de Internet **Go4Life**. Asegúrese de conseguir una silla firme.

**Equilibrio.** Tenga a la mano esa silla firme o tenga una persona cerca cuando haga ejercicios de equilibrio, si usted se siente inseguro.

**Flexibilidad.** Siempre haga una rutina de calentamiento antes de hacer ejercicios de estiramiento; unos minutos de caminata también funciona.



### *Un pequeño consejo*

Sobre ejercitarse puede producir una lesión, la cual le haga desistir de su programa de ejercicios. Un ritmo estable en su progreso es el mejor enfoque.

### **VISITE**

[www.nia.nih.gov/Go4Life](http://www.nia.nih.gov/Go4Life)

- Lea más consejos acerca de cómo incrementar su nivel de actividad.
- Imprima convenientes materiales.
- Ordene un DVD o una guía de ejercicios.



**Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento**

Institutos Nacionales de la Salud

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

Go4Life es una marca registrada del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.