

## Listo para comenzar: ¿cuál es su estado físico?

**¿Quiere ser más activo físicamente? La clave para tener éxito y mantenerse seguro es avanzar poco a poco de su nivel físico actual. Para encontrar un punto de partida, responda las siguientes preguntas para medir su estado físico actual:**

### Cómo determinar su nivel de actividad

- ¿Cuánto tiempo pasa sentado?
- ¿Cuántas veces y por cuánto tiempo está activo?
- ¿Cuando está activo, ¿qué tipo de actividades hace?

### Ponga a prueba su estado físico:

- **Resistencia.** Escoja una ruta predeterminada y calcule cuánto tiempo le toma caminar esta distancia. A medida que su resistencia física mejora, le tomará menos tiempo.
- **Fortaleza.** Cuento el número de flexiones\* que puede hacer prudentemente en 2 minutos con el brazo. O cuente el número de veces que puede levantarse de la silla\* prudentemente en 2 minutos.
- **Equilibrio.** Calcule por cuánto tiempo puede mantenerse parado en un pie, sin apoyarse, por el tiempo que le sea posible. Asegúrese de tener cerca algo firme para sujetarse en caso de que pierda el equilibrio. Repita con el otro pie.
- **Flexibilidad.** Siéntese en la parte de adelante de una silla firme y estire una pierna hacia el frente con el talón tocando el piso y los dedos del pie apuntando hacia arriba. Doble la otra pierna de manera que el pie esté plano sobre el piso. Con los codos un poco doblados y las palmas de las manos hacia abajo, lentamente inclínese hacia adelante desde las caderas (no

desde la cintura) y baje y alcance lo más que pueda hacia los dedos de los pies. ¿Hasta dónde puede lograr bajar y alcanzar antes de sentir un estiramiento?

### Escriba sus resultados

- Si los ejercicios le resultaron ser difíciles, haga lo mejor que pueda siempre y cuando se sienta cómodo y comience a partir de ese punto.
- Si fueron fáciles, su estado físico es más alto y puede ser más ambicioso y establecer sus propios retos.

\* Para instrucciones, visite [www.nia.nih.gov/Go4Life](http://www.nia.nih.gov/Go4Life).



### Un pequeño consejo

Haga una prueba de actividad física una vez al mes. ¡Es una excelente manera de medir su progreso y celebrar sus logros!

### 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.