

Empezar a hacer ejercicios de nuevo después de una pausa

¿Vacaciones? ¿Gripe? ¿Visitantes en casa? Hay muchas razones que pueden interrumpir su rutina de ejercicio, pero usted puede empezar de nuevo y tener éxito. Algunas ideas que le pueden ayudar:

- No sea muy duro consigo mismo. Simplemente trate de regresar a su rutina de ejercicios lo más pronto posible.
- Recuerde porque comenzó a hacer ejercicio y todo lo que ya ha logrado.
- Comience de nuevo en un nivel en el que se sienta cómodo, y gradualmente regrese al nivel donde estaba.
- Intente una actividad física que no haya hecho anteriormente.
- ¡Crea en usted mismo!

Algunas veces la razón por la que deja de hacer ejercicios es temporal, y otras veces es permanente. Éstas son algunas maneras de enfrentar estas interrupciones.

Interrupciones temporales:

- Cuando esté de vacaciones, salga a caminar a los lugares de interés o pase un rato en el gimnasio del hotel.
- Cuidar de un cónyuge enfermo puede, sin duda alguna, interrumpir su rutina de ejercicios. Pida a un amigo que lo ayude por un tiempo para que pueda salir a caminar.

Interrupciones permanentes:

- Si su compañero de ejercicios se muda, inscríbase en una clase de ejercicios en el centro recreacional para adultos mayores. Ésta es una buena manera de conocer a otras personas que son activas.
- Una cirugía de cadera puede afectar la clase de ejercicios que usted hace. Hable con su médico sobre la mejor rutina de ejercicios para usted.



Un pequeño consejo

Sea flexible y creativo. Si sus nietos están de visita, haga ejercicio mientras ellos descansan; mejor aún, llévelos a caminar.

VISITE

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.

“Cuando voy de vacaciones, siempre trato de hacer un poco de ejercicio en la piscina del hotel”.

— Andrés, 68 años



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.