

Hacer ejercicio en un entorno seguro

Usted ha hecho un plan para volverse más activo y está listo para ir afuera y empezar. Pero antes de hacerlo, asegúrese que puede hacer ejercicio en su vecindario sin peligro. A continuación se presentan algunos consejos que pueden ayudarle a mantener su seguridad cuando está preparándose para hacer ejercicio.

Piense en la seguridad con anticipación.

- Lleve consigo una tarjeta de identificación y un teléfono celular, pero manténgase alerta y no hable por teléfono cuando va caminando.
- Dígales a otras personas adónde va a ir y cuándo planea estar de regreso.
- Trate de hacer su actividad en lugares bien iluminados donde hay otras personas.
- Lleve consigo una linterna de mano (foco) y asegúrese de usar materiales reflectivos en su chaqueta o en los zapatos si sale a caminar temprano en la mañana o en la noche.
- Coloque luces en la parte delantera y trasera de su bicicleta.

Camine con cuidado en las áreas rurales.

- Asegure que los conductores pueden verlo.
- Siempre camine de cara al tráfico que viene hacia usted.
- Busque una superficie plana y estable paralela a la calle.
- Si la calle tiene barreras de seguridad, busque una superficie lisa y plana detrás de las barreras donde pueda caminar.

Si no se siente seguro haciendo ejercicio al aire libre, manténgase activo en lugares bajo techo.

- Busque tiendas o centros comerciales (“malls”) locales que sean lo suficientemente grandes para poder darles una vuelta caminando.

- Suba y baje las escaleras varias veces seguidas. Asegure que el área de las escaleras está bien iluminada y las escaleras tienen barandas de seguridad.
- En la casa, haga ejercicios de fortalecimiento, equilibrio y flexibilidad, tales como los encontrados en *Ejercicio y Actividad Física: Su guía diaria del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento*.

Fui a CAMINAR
AL PARQUE
A LAS 9:30 A.M.
¡REGRESO EN
UNA HORA!



Un pequeño consejo

¡Mantenga en mente la seguridad del entorno y disfrute de su ejercicio!

VISITE

www.nia.nih.gov/Go4Life

- Lea más consejos e imprima convenientes materiales.
- Ordene gratuitamente una guía de ejercicios o un DVD.
- Comparta su historia personal sobre el ejercicio.



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.