

**ADULTOS
MAYORES**

**MÚEVETE
A TU MANERA**SM

Es tu turno. Tú decides.

La actividad física puede hacer que la vida diaria sea mejor.

Cuando te mantienes activo y fuerte, es más fácil:



Hacer las tareas de todos los días, como los quehaceres y las compras



Seguirles el ritmo a los nietos



Mantener la independencia con el paso de los años

Además, tiene grandes ventajas para la salud.

✓ Menos dolor

✓ Mejor estado de ánimo

✓ Menos riesgo de sufrir muchas enfermedades

¿Qué tipos de actividad necesito?

Actividad aeróbica de intensidad moderada

Todo lo que haga que tu corazón lata más rápido cuenta.



Actividad para fortalecer los músculos

Actividades que hagan que los músculos trabajen más que de costumbre cuentan.



¡Y combina actividades para mejorar tu equilibrio!

Intenta combinar diferentes tipos de actividades, incluyendo actividades aeróbicas, para fortalecer los músculos y de equilibrio.



Trata de realizar actividades que cuenten como más de un tipo de actividad (como bailar, hacer deportes o practicar taichí) para ayudar a mantener tu cuerpo fuerte y disminuir el riesgo de caídas.

La actividad física puede ayudarte a controlar muchos problemas de salud.

✓ Reduce los síntomas de la artritis, la ansiedad y la depresión.

✓ Ayuda a controlar la diabetes y la presión arterial alta.

¿Estás recién empezando?

No importa. Comienza poco a poco y haz lo que puedas. **Una caminata, aunque solo sea de 5 minutos, produce beneficios reales de salud.** Aumenta la actividad con el paso del tiempo.

Las actividades de todo tipo cuentan.



Incluso las cosas que tienes que hacer de todas formas



Incluso las actividades que no parecen ejercicios

Puedes volverte más activo.

Sin importar la edad que tengas, puedes **encontrar una forma adecuada para ti.**



Da el primer paso. Vuélvete un poco más activo cada día. **Muévete a tu manera.**

Aquí encontrarás consejos para ponerte en movimiento y hacer un plan semanal de actividad física.

health.gov/MoveYourWay/Activity-Planner/es

