



El equipo de apoyo
terapéutico te
acompaña y guía
en tus terapias

Actividad Física
para el Adulto mayor desde casa



Tu cuerpo esta diseñado
para estar en movimiento,
por eso debes

*mantenerte
activo*



A continuación encontrarás algunos beneficios que obtendrás al practicar actividad física y te diremos como crear una rutina de ejercicios.

Beneficios

- Fortalece tu corazón
- Oxigena tu cuerpo y mente
- Aumenta tu concentración
- Mejora el funcionamiento de las articulaciones



¿Cómo elaborar tu rutina?



Fase Inicial: **Activa tu cuerpo**

1. Ejercicios respiratorios:

Respira lenta y profundamente 5 veces

2. Calentamiento y estiramiento:

5 a 10 minutos.

Calentamiento:

Realiza caminata lenta, levanta los brazos a la altura de los hombros y mueve tus manos durante 3 series de 10 repeticiones.

Estiramiento:

Debes mantener movimientos lentos, sentado con piernas juntas y estiradas, intenta alcanzar la punta de los pies. Sube los brazos hacia los lados hasta donde puedas mínimo 30 veces.



Fase Central:

Actividad Principal:

Camina por 20 minutos a tu ritmo, trata de aumentar la velocidad sin llegar al cansancio.

Resistencia:

Si tienes pesas úsalas pero que sean de 1 a 2 libras eleva tus brazos adelante y a los lados con las pesas durante máximo 20 repeticiones.

No te olvides de respirar profundo y lento durante la realización de la actividad.



Fase final

Estiramiento:

Intenta alcanzar tus pies como en el calentamiento sin generar dolor.

Ejercicios de respiración:

Debes respirar lenta y profundamente, hazlo 5 veces.

Usa menos ascensores y prefiere las escaleras si puedes hacerlo.





Para lograr un mejor desempeño,
debes comenzar lentamente, de manera suave e ir
aumentando la intensidad según tolerancia.

Mínimo 3 veces por semana hasta realizarla a diario.

El ejercicio diario puede ser fragmentado en dos sesiones.
Permitir un descanso adecuado entre ejercicios (10 a 20 segundos).

Recomendaciones:

- Si sufres de alguna enfermedad cardiovascular, ten en cuenta realizar la toma de tensión arterial antes de empezar con tu actividad o ejercicio físico.
- Valor de tensión controlado no debe sobrepasar de 140/90 mmhg.
- Si sufres alguna enfermedad relacionada con la glicemia ten en cuenta tomar un glucometría antes y después de realizar el ejercicio.
- Si el ejercicio es prolongado debes consumir alimentos recomendados.
- No debes inyectar insulina en los músculos que van hacer ejercitados.





Nunca realices ejercicio si:

- Interrumpiste u olvidaste tomarte tus medicamentos.
- La tensión arterial no esta controlada.
- Te sientes mareado, con nauseas o indispueto.
- No has consumido alimento por un prolongado tiempo.
- Has tenido cambios de clima intempestivos.
- Tienes fiebre.
- Llevas más de 12 horas de ayuno.

No olvides

- Consumir la cantidad adecuada de agua
- Utilizar calzado y ropa adecuada para realizar ejercicio.
- Procura no permanecer mucho tiempo boca abajo.
- No suspendas el ejercicio súbitamente.
- Evita realizar ejercicio hasta quedar exhausto.





*Adeptar
un estilo de
vida saludable*
te ayudará a estar en
completa armonía
**con tu cuerpo
y mente.**

