

# Ejercicios para el Adulto Mayor

El ejercicio puede ayudarnos a prevenir y/o mejorar problemas de salud.

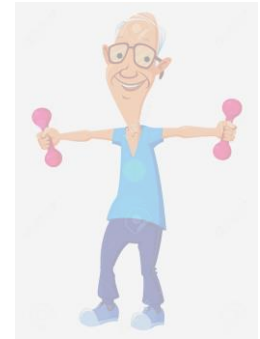


Con la edad se va perdiendo masa muscular, lo que aumenta el riesgo de caídas, pérdida de equilibrio, fatiga, dolor de rodillas, hombros y columna.



El ejercicio de tipo aeróbico te ayudará a mejorar la función del corazón y pulmones, controla la presión arterial y la glucosa en la sangre.

Ejercicios de fuerza disminuye la pérdida de músculo por lo que te ayudara a continuar con tu autonomía, previene la osteoporosis, caídas y lesiones articulares.



Ejercicio de equilibrio son ejercicios lentos para evitar caídas, mejora la velocidad de la marcha, aumenta la flexibilidad, mejora la fuerza muscular.



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

 Instituto Nacional  
de Rehabilitación  
Luis Guillermo Ibarra Ibarra

# Debes cuidar la intensidad del ejercicio

## Intensidad moderada

Tu respiración debe ser un poco pesada, pero debes poder mantener una conversación corta, la actividad debe ser algo cómoda pero desafiante

## Intensidad vigorosa

En intensidad vigorosa ya presentas falta de aire, pero puedes decir una oración.

### Ejercicio Aeróbico:

Realizarlo 5 días a la semana a moderada intensidad 30-60 minutos al día puedes combinar caminata, bicicleta estática, si esta en tus posibilidades puedes incluir natación, puedes dividirlo en mínimo 3 sesiones 10min de duración al día.

### Ejercicios de fuerza:

Por lo menos lo debes hacer 2 días a la semana 1 a 3 series de 8-12 repeticiones.

### Ejercicios de flexibilidad:

2 días a la semana al final de sus ejercicios aeróbicos o de fuerza

- ❖ Evite hacer giros
- ❖ Inicie con movimientos simples
- ❖ Puede ayudarse sosteniéndose de una pared, silla o mesa para evitar caídas
- ❖ Los estiramientos puede realizarlos sentado o acostado

Inicie con 15 minutos de calentamiento, mueva las manos, brazos y cuello en círculos 8 repeticiones cada uno hacia un lado y al otro.

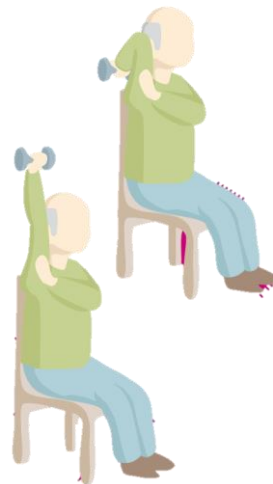
Deteniéndose de una silla o mesa haga círculos con la cadera, y tobillos, suba y baje despacio las rodillas, repita 8 veces cada lado.

Brazos sentado en una silla, con la espalda bien pegada a el respaldo. Sin peso o con un peso que le permita hacer 8-12 repeticiones.

Realizar 3 series con cada brazo.



1. Flexione el brazo sin despegar los codos del cuerpo y regrese despacio.



2. Estire el brazo hacia el techo y doble el codo mandando la mano hacia la espalda y regrese despacio.



**3.** Iniciar con los brazos a los lados, con los codos estirados llevarlos brazos a la altura de los hombros sin forzar el cuello.



**4.** Con los codos estirados sobre las rodillas, llevar los brazos al frente en línea recta con los hombros sin tensar el cuello.



**5.** En una silla con descansabrazos, como si se fuera a levantar sosteniéndose firmemente del descansabrazos ponerse de pie intentando dejar el peso sobre sus brazos



**Piernas:** mantenerse de pie enfrente de una silla o mesa donde se pueda detener y le permita hacer 3 series de 8 o 12. repeticiones con cada lado.



**1.** De pie mantenga su peso sobre una pierna y despacio lleve la otra hacia un lado sin doblar el tronco, regrese despacio y repita con la otra pierna



**2.** De la misma forma que el anterior pero ahora lleve su pierna hacia atrás sin llegar a flexionar su pecho o espalda, regrese lentamente.



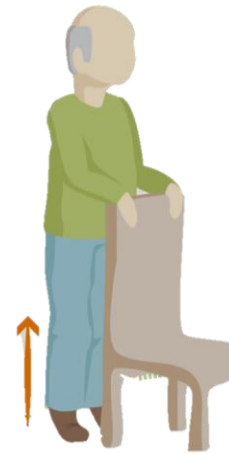
**3.** Despacio llevar una pierna al frente doblando la rodilla y regresar lento manteniendo el equilibrio.



**4.** Despacio doblar la pierna hacia atrás, dejando la punta del pie hacia el piso, regresar despacio.



**5.** Sentado en la silla con las peirnas flexionadas, estirar una pierna despacio sin que duela, y regresar despacio.



**6.** De pie enfrente de la silla elevar los talones despacio y bajar despacio.



**7.** Sosnteniendose de la pared o mesa caminar en una linea recta colocando un pie frente al otro dar 10 pasos de ida y 10 de vuelta.