

# Actividad Física para Promover Movilidad en Adultos Mayores

Lea sobre niveles de actividad recomendados  
e ideas sobre cómo mejorar su capacidad funcional

## 150

minutos de actividad  
moderada-intensa por  
semana

-O-

## 75

minutos de actividad  
vigorosa-intensa por  
semana es  
recomendado

## Beneficios

Riesgo disminuido de mortalidad,  
derrame cerebral, enfermedad de  
corazón, o diabetes.

Mejor composición de cuerpo y  
mejor salud cardio-respiratoria  
y muscular

Niveles más altos de salud  
funcional: riesgo disminuido  
de caídas y mejor  
funcionamiento cognitivo

## Sugerencias

¡Diviértase! Intente clases de baile o  
aeróbicos en piscina, ejercicio con  
amistades, sembrar en un jardín, o lo  
que sea que disfrute.

Extienda una actividad que ya está  
haciendo. Camina un poco más  
rápido, nada un poco más tiempo, o  
aumente la frecuencia de sus  
actividades

Mezcle diferentes tipos de  
actividades para mantener el  
entusiasmo y ejercer diferentes  
partes de su cuerpo

Establezca metas realísticas y  
verifique su progreso

Adultos mayores deberían ser cuan  
físicamente activos sus condiciones  
de salud le permitan:  
¡ser cuidadoso es importante!

## Tipos de Ejercicio



Fuerza



Balance



Resistencia



Flexibilidad

## Recursos Adicionales

[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_olderadults/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/)

<https://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/ejercicio-actividad-fisica-folleto>

<https://go4life.nia.nih.gov/spanish-resources#espanol>