

Share:    

ESPAÑOL

# Consejos de seguridad para personas mayores cuando hacen ejercicio al aire libre

[English](#)

En esta página:

- [Consejos para personas mayores para que se mantengan seguras al hacer ejercicio al aire libre](#)
- [Precauciones de seguridad para personas mayores al andar en bicicleta](#)
- [Consejos para hacer ejercicio en climas cálidos](#)
- [Consejos para hacer ejercicio en climas fríos](#)

## Consejos para personas mayores para que se mantengan seguras al hacer ejercicio al aire libre

Ha hecho [un plan](#) para hacer más actividad física y está listo para salir y comenzar. Pero antes de hacerlo, asegúrese de que pueda hacer ejercicio de manera segura en su vecindario. Aquí hay algunos consejos que pueden ayudarlo a mantenerse seguro mientras se mantiene en movimiento.

### Piense sobre su seguridad de antemano.

- Lleve consigo su identificación con información de contacto de emergencia, una pequeña cantidad de dinero en efectivo y un teléfono celular, especialmente si camina solo. Manténgase alerta, no hable por teléfono mientras camina y mantenga el volumen bajo en sus auriculares.
- Informe a los demás a dónde va y cuándo planea regresar.
- Camine en lugares bien iluminados con otras personas alrededor.
- Es importante ser visto para mantenerse seguro. [Póngase ropa clara o de colores brillantes](#) durante el día. Use material reflectante en su ropa y lleve una linterna por la noche. Ponga luces en la parte delantera y trasera de su bicicleta.
- Use zapatos resistentes y apropiados para su actividad que le den un apoyo adecuado.

### Camine de manera segura en las áreas rurales.

- Si es posible, camine durante el día.

- Elija rutas donde haya gente, y que sean bien iluminadas y seguras. Elige rutas con lugares para sentarse por si quiere parar y descansar.
- Manténgase alerta en todo momento. Si está escuchando música mientras camina, baje el volumen para poder escuchar los timbres de las bicicletas y las advertencias de otros peatones y corredores que vienen detrás de usted.
- Camine siempre de frente al tráfico que se aproxima.
- Camine por una acera o un camino siempre que sea posible. Tenga cuidado con las aceras irregulares, que son peligros de tropiezo.
- Busque una superficie lisa y estable junto a la carretera.

### **Camine de manera segura en las áreas urbanas.**

- Si el camino tiene barandillas, vea si hay una superficie lisa y plana detrás de la barrera donde pueda caminar. Si necesita caminar sobre un arcén pavimentado, manténgase lo más alejado posible del tráfico.
- Tenga cuidado con los puentes y los arcones angostos.
- Cruce en los cruces peatonales o intersecciones. Cruzar en otras partes de la calle aumenta el riesgo de sufrir un accidente grave. Preste atención a las señales de tráfico. Cruce solo cuando tenga la señal de paso de peatones.
- Nunca asuma que un conductor lo ve cruzando la calle. Trate de hacer contacto visual con los conductores cuando se acerquen. Antes de comenzar a cruzar una calle, asegúrese de tener suficiente tiempo para cruzar. Cruzar apuradamente aumenta el riesgo de caerse.
- Mire bien a TODOS los carriles que debe cruzar y asegúrese de que cada carril esté despejado antes de continuar. Mire a la izquierda, a la derecha y otra vez a la izquierda antes de cruzar. Solo porque un conductor se detiene, no asuma que los conductores en otros carriles se detendrán por usted.
- Averigüe sobre los parques de la ciudad. Muchos parques tienen senderos para caminar o trotar lejos del tráfico.

### **Si no se siente seguro haciendo ejercicio al aire libre, manténgase activo adentro.**

- Busque tiendas locales o centros comerciales lo suficientemente grandes como para que pueda caminar.
- Suba y baje las escaleras varias veces seguidas. Asegúrese de que la escalera esté bien iluminada y tenga barandillas para mayor seguridad.
- En casa, haga [ejercicios de fuerza, equilibrio y flexibilidad](#).
- Pruebe los ejercicios en el canal de YouTube del [Instituto Nacional sobre el Envejecimiento](#) (en inglés).

### **Precauciones de seguridad para personas mayores al andar en bicicleta**

Andar en bicicleta no solo es una actividad familiar divertida, sino que también es una excelente manera de hacer ejercicio. Algunas personas incluso usan su bicicleta para ir al trabajo, al supermercado o a visitar a amigos y familiares. Cuando está fuera de casa en su bicicleta, es importante saber cómo mantenerse seguro.

Para más información sobre la seguridad al andar en Bicicleta, visite el sitio web de la [Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras](#).

## Consejos para hacer ejercicio en climas cálidos

Muchas personas disfrutan de actividades al aire libre en climas cálidos, como caminar, hacer jardinería o jugar al tenis. Asegúrese de tener cuidado en climas cálidos. Demasiado calor puede ser riesgoso para las personas mayores o las que tienen problemas de salud. Tener calor durante demasiado tiempo puede causar [hipertermia](#), una enfermedad relacionada con el calor que incluye insolación y agotamiento por calor.

Si quiere hacer actividad física afuera cuando hace calor:

- Consulte el pronóstico del tiempo. Si hace mucho calor o mucha humedad, haga ejercicio adentro con [videos en línea](#) (en inglés) o camine en un edificio con aire acondicionado como un centro comercial.
- [Beba muchos líquidos](#). El agua y los jugos de frutas son buenas opciones. Evite la cafeína y el alcohol. Si su médico le ha dicho que limite los líquidos, pregúntele qué hacer cuando hace mucho calor afuera.
- [Use ropa holgada de colores claros](#) en telas naturales.
- Vístase en capas para que pueda quitarse la ropa a medida que se vaya calentando por la actividad.
- [Conozca los signos de las enfermedades que pueden resultar del calor](#) y obtenga ayuda médica de inmediato si cree que alguien tiene una.

## Consejos para hacer ejercicio en climas fríos

Puede hacer ejercicio al aire libre en invierno, pero tome algunas medidas adicionales para mantenerse seguro antes de salir al frío. La exposición al frío puede causar problemas de salud como la hipotermia, un descenso peligroso de la temperatura corporal.

**Si quiere caminar, esquiar, patinar sobre hielo, palear nieve o hacer otras actividades al aire libre cuando hace frío afuera:**

- Consulte el pronóstico del tiempo. Si hace mucho viento o frío, haga ejercicio adentro con [videos en línea](#) (en inglés) y salga en algún otro momento.
- Tenga cuidado con la nieve y las aceras heladas.
- Primero caliente los músculos. Intente caminar o bombear ligeramente con los brazos antes de salir.
- Elige la [ropa adecuada](#). Use varias capas de ropa suelta. Las capas atraparán aire caliente entre ellas. Evite la ropa ajustada, que puede impedir que la sangre fluya libremente y provocar la pérdida de calor corporal.
- Use un abrigo o chaqueta impermeable si está nevando o lloviendo. Use gorro, bufanda y guantes.
- Conozca los signos de la hipotermia.

## También le podría interesar

- Informarse sobre cómo [prevenir caídas y fracturas](#)
- Ver, imprimir, o compartir esta infografía sobre [cuidados al ejercitarse cuando hace calor](#)
- Obtener sugerencias para [mantenerse motivado para hacer ejercicio](#)