

Share:    

ESPAÑOL

Los cuatro tipos de ejercicio que pueden mejorar su salud y capacidad física

[English](#)

Aprenda sobre estos cuatro tipos de ejercicios y cómo pueden beneficiarle. Para ver videos de ejercicios y ejemplos de cómo hacer algunos de los que se mencionan a continuación, visite el [canal de YouTube de NIA](#) (en inglés).

La mayoría de las personas tienden a centrarse en un tipo de ejercicio o actividad y piensan que están haciendo lo suficiente. Sin embargo, las investigaciones han demostrado que es importante realizar los cuatro tipos de ejercicio: resistencia, fortalecimiento, equilibrio y flexibilidad. Cada uno tiene diferentes beneficios. Hacer un tipo también puede mejorar su capacidad para hacer los otros, y la variedad ayuda a reducir el aburrimiento y el riesgo de lesiones. No importa su edad, ¡puede encontrar actividades para su nivel de condición física y sus necesidades!

En esta página:

- [Resistencia](#)
- [Fortalecimiento](#)
- [Equilibrio](#)
- [Flexibilidad](#)

Ejercicios de resistencia para adultos mayores

Las actividades de resistencia, a menudo llamadas aeróbicas, aumentan la frecuencia cardíaca y respiratoria. Estas actividades lo ayudan a mantenerse saludable, mejorar su estado físico y a realizar las tareas que necesita hacer todos los días. Los ejercicios de resistencia mejoran la salud del [corazón](#), pulmones y sistema circulatorio. También pueden retrasar o prevenir muchas enfermedades que son comunes en los adultos mayores, como la [diabetes](#), el [cáncer de colon](#) y de [seno](#) (mama), las [enfermedades cardíacas](#) y otras. Las actividades físicas que aumentan la resistencia incluyen:

- caminar a paso ligero o trotar;
- trabajar en el jardín (cortar el césped, recoger hojas secas);
- bailar;
- nadar;
- [andar en bicicleta](#) (en inglés);
- subir escaleras o colinas;
- jugar al tenis o al baloncesto.

Aumentar su resistencia o "capacidad de aguantar" le ayudará a poder seguir el ritmo de sus nietos cuando vayan al parque, a bailar al ritmo de sus canciones favoritas en una boda de la familia, y a recoger y embolsar las hojas secas del jardín. Cada semana, haga al menos 150 minutos de actividades que le hagan respirar con dificultad. Trate de estar activo durante todo el día para alcanzar este objetivo y evite estar sentado durante largos períodos de tiempo.

Consejos para su seguridad

- Haga una pequeña actividad ligera, como caminar despacio, antes y después de sus actividades de resistencia para calentar y enfriar los músculos.
- Escuche a su cuerpo: las actividades de resistencia no deben causar mareos, dolor o presión en el pecho, ni una sensación de tener acidez estomacal.
- Asegúrese de [beber líquidos](#) cuando realice cualquier actividad que le haga sudar. Si su médico le ha dicho que limite su consumo de líquidos, asegúrese de verificar antes de aumentar la cantidad de líquido que bebe mientras hace ejercicio.
- Si va a hacer [ejercicio al aire libre](#), tenga cuidado de su entorno.
- Vístase en capas para que pueda agregar o quitarse ropa según sea necesario para climas cálidos o fríos.
- Para evitar lesiones, use equipo de seguridad, como un casco cuando ande en bicicleta.

Cuatro tipos de ejercicio



[Lea y comparta esta infografía](#) sobre cuatro tipos de ejercicio.

Consejo fácil: pruebe la intensidad del ejercicio que hace

Cuando esté haciendo ejercicio, intente hablar: si respira con dificultad pero aún puede mantener una conversación con facilidad, es una actividad de intensidad moderada. Si solo puede decir unas pocas palabras antes de tener que tomar aire, es una actividad de intensidad vigorosa.

Ejercicios de fortalecimiento para personas mayores

Su fuerza muscular puede marcar una gran diferencia. Los [músculos fuertes](#) (en inglés) lo ayudan a mantenerse independiente y facilitan las actividades diarias, como levantarse de una silla, subir escaleras y cargar las compras. Mantener los músculos fuertes puede ayudar con el equilibrio y prevenir [caídas y lesiones relacionadas](#) con caídas. Es menos probable que se caiga cuando los músculos de las piernas y la cadera están fuertes. Algunas personas llaman al uso de pesas para mejorar la fuerza muscular “entrenamiento de pesas” o “entrenamiento de resistencia”.

Algunas personas eligen usar pesas para ayudar a mejorar su fuerza. Si lo hace, comience usando pesas ligeras, luego aumente el peso gradualmente. Otras personas usan bandas de resistencia, que son bandas elásticas que se estiran y que vienen en diferentes niveles de resistencia. Si es un principiante, intente hacer ejercicio sin la banda o use una banda liviana hasta que se sienta cómodo. Agregue una banda o pase a una banda más resistente (o más peso) cuando pueda hacer fácilmente dos series de 10 a 15 repeticiones. Trate de hacer ejercicios de fortalecimiento para todos los grupos principales de músculos al menos dos días a la semana, pero no ejercite el mismo grupo muscular dos días seguidos. A continuación, se muestran algunos ejemplos de ejercicios de fortalecimiento:

- [Levantar pesas](#) (en inglés).
- Cargar las compras.
- [Sujetar y soltar una pelota de tenis](#) (en inglés).
- [Levantar los brazos por encima de la cabeza](#) (en inglés).
- Hacer flexión de brazos.
- [Flexiones hacia la pared](#) (en inglés).
- Levantar el peso del propio cuerpo.
- Usar una banda de resistencia.

Consejos para su seguridad

- No contenga la respiración durante los ejercicios de fortalecimiento. Respire con regularidad.
- Exhale mientras levanta o empuja e inhale mientras se relaja.
- [Hable con su médico](#) si no está seguro acerca de algún ejercicio en particular.

Ejercicios de equilibrio para las personas mayores

Los ejercicios de equilibrio ayudan a evitar las [caídas](#), un problema frecuente en los adultos mayores que puede tener graves consecuencias. Muchos ejercicios de fortalecimiento para la parte inferior del cuerpo también mejorarán el equilibrio. Los ejercicios de equilibrio incluyen:

- [tai chi](#) (en inglés), una "meditación en movimiento" que implica mover el cuerpo de manera lenta, suave, y precisa, mientras se respira profundamente;
- [pararse en un solo pie](#) (en inglés);
- [caminar en fila con el talón de un pie delante del otro](#) (en inglés);
- [marcha equilibrada](#) (en inglés);
- pararse de una posición sentada.

Consejos para su seguridad

- Tenga una silla resistente o una persona cerca para poder agarrarse de ella si se siente inestable.
- [Hable con su médico](#) si no está seguro acerca de algún ejercicio en particular.

Ejercicios de flexibilidad para las personas mayores

El [estiramiento](#) puede mejorar su flexibilidad. Moverse con mayor libertad le facilitará agacharse para atarse los zapatos o mirar por encima del hombro cuando retroceda su automóvil. Los ejercicios de flexibilidad incluyen:

- [ejercicio de estiramiento de la espalda](#) (en inglés),
- [estiramiento de la parte interna del muslo](#) (en inglés),
- [estiramiento de los tobillos](#) (en inglés),
- [estiramiento de la parte posterior de la pierna](#) (en inglés).

Consejos para su seguridad

- Estírese cuando los músculos estén calientes.
- Estírese después de un ejercicio de resistencia o fortalecimiento.
- No se estire tanto que le duela.
- Recuerde siempre respirar normalmente mientras mantiene un estiramiento.
- [Hable con su médico](#) si no está seguro acerca de algún ejercicio en particular.

También le podría interesar

- Enterarse [cómo pueden las personas mayores comenzar a hacer ejercicio](#)
- Ver este video sobre los [beneficios emocionales del ejercicio](#)
- Saber [cómo mantenerse motivado para hacer ejercicio](#)

Suscríbase para recibir alertas por correo electrónico sobre el envejecimiento saludable.

*Correo electrónico

Suscríbase

Para más información

American Council on Exercise

(Consejo Americano de Ejercicio)

888-825-3636

receptionist@acefitness.org

www.acefitness.org

American Physical Therapy Association

(Asociación Estadounidense de Terapia Física)

800-999-2782

public-relations@apta.org

www.choosept.com

Centro Nacional de Prevención e Información de los CDC

800-458-5231

800-243-7012 (TTY)

www.cdc.gov/spanish

Office of Disease Prevention and Health Promotion (ODPHP)

(Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud)

240-453-8280

odphpinfo@hhs.gov

<https://health.gov/>

MedlinePlus en español

NIH National Library of Medicine

(Biblioteca Nacional de Medicina)