

Share:    

ESPAÑOL

Cómo pueden las personas mayores comenzar a hacer ejercicio

[English](#)

En esta página:

- [¿Cuánta actividad necesitan las personas mayores?](#)
- [Cómo pueden las personas mayores comenzar a hacer ejercicio](#)
- [Tres preguntas para hacerle a su médico sobre el ejercicio](#)
- [Cómo establecer metas de acondicionamiento físico](#)
- [Escriba un plan para agregar ejercicio y actividad física a su vida](#)

Tomar la decisión de volverse físicamente activo puede ser una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. El ejercicio y la actividad física no solo son excelentes para su salud mental y física, sino que también pueden ayudarlo a mantenerse independiente a medida que envejece. Ahora, hablemos de cómo empezar.

¿Cuánta actividad necesitan las personas mayores?

De acuerdo con las [Pautas de Actividad Física para los Estadounidenses](#) (en inglés, PDF, 14.5M), debe hacer al menos **150 minutos (2 ½ horas) a la semana** de ejercicio aeróbico de intensidad moderada, como caminar a paso ligero o bailar rápido. Lo ideal es estar activo por lo menos tres días a la semana, pero cualquier actividad física es mejor que no hacer nada. Además, debe realizar actividades para fortalecer los músculos, como levantar pesas o hacer abdominales, al menos **dos días a la semana**. Las Pautas de Actividad Física también recomiendan que, como parte de su actividad física semanal, combine una variedad de ejercicios. Por ejemplo, pruebe ejercicios de equilibrio, así como actividades aeróbicas y para fortalecer los músculos. Si prefiere la actividad aeróbica de intensidad vigorosa (como correr), trate de realizar al menos **75 minutos a la semana**.



Los adultos necesitan una combinación de actividades físicas para mantenerse sanos.

Actividades aeróbicas moderadas*

Todo lo que haga que el corazón lata más rápido cuenta.



Actividades para fortalecer los músculos

Haz actividades que hagan que los músculos trabajen más que de costumbre.



*Si prefieres actividades aeróbicas intensas (como correr), dedícales por lo menos **75 minutos por semana**.

Si eso es más de lo que puedes hacer en este momento, **haz lo que puedas**. Incluso 5 minutos de actividad física producen beneficios reales para la salud.

Camina. Corre. Baila. Juega. **¿Cómo te mueves tú?**



Cómo pueden las personas mayores comenzar a hacer ejercicio

El ejercicio y la actividad física son excelentes para su salud mental y física y lo ayudan a mantenerse independiente a medida que envejece. Aquí hay algunas cosas que quizás desee tener en cuenta al comenzar a hacer ejercicio.

Comience lentamente al hacer ejercicio

La clave para tener éxito y no lesionarse al iniciar una rutina de actividad física es comenzar lentamente a partir de su nivel de condición física actual. El exceso de ejercicio puede causar lesiones, lo que puede hacer que termine dejando el ejercicio. El mejor enfoque es progresar a un ritmo constante.

Para reducir su riesgo de lesionarse:

- Comience su programa de ejercicios lentamente con ejercicios de baja intensidad.
- Haga alguna actividad ligera o ejercicios de calentamiento antes de su rutina de ejercicio regular y ejercicios de enfriamiento después.
- Al hacer [ejercicio al aire libre](#), tenga cuidado de su entorno.
- [Tome agua](#) antes, durante y después de su sesión de entrenamiento, incluso si no tiene sed. Juegue a lanzarse la pelota, “kickball”, baloncesto o fútbol.
- Vístase con [ropa y zapatos deportivos adecuados](#) para la actividad que va a hacer.
- Si tiene algún problema de salud específico, consulte con [su médico u otro proveedor de atención médica](#) sobre su plan de ejercicio y actividad física.

Descargue y complete el formulario [Encuentre su punto de partida](#) (PDF, 112K) en el [Registro de actividades](#) para documentar en qué nivel está al comenzar sus actividades. Hay un espacio donde puede llevar un seguimiento de sus niveles de actividad normales durante unos días; inténtelo eligiendo algunos días de la semana y un día de fin de semana.

No olvide evaluar su nivel de condición física actual para los [cuatro tipos de ejercicio](#): resistencia, equilibrio, flexibilidad y fortalecimiento. Quizás esté en forma para correr, pero si no se está estirando, no obtendrá el beneficio máximo del ejercicio que hace. Anote sus resultados para que pueda llevar un seguimiento de su progreso a medida que continúa ejercitándose.

Tome notas sobre cómo se siente al hacer estos ejercicios de prueba. Si le fue difícil hacerlos, haga lo que le resulte cómodo y aumente poco a poco. Si le fueron fáciles, sabrá que su nivel de condición física es mayor. Puede ser más ambicioso y hacer un poco más.

Una vez que comience a hacer ejercicio, use la [Prueba de progreso mensual](#) (PDF, 173K) para ver cómo está mejorando, ¡y celebre sus éxitos!

Tres preguntas para hacerle a su médico sobre el ejercicio

¿Está considerando agregar ejercicio a su rutina diaria o aumentar significativamente su nivel de actividad? [Hable con su médico](#) acerca de los ejercicios y las actividades físicas que son mejor para usted. Durante su cita, puede preguntar:

1. ¿Hay algún ejercicio o actividad que deba evitar? Su médico puede hacerle recomendaciones basadas en su historia clínica, teniendo en cuenta cualquier cirugía reciente o problema de salud actual, como [artritis](#), [diabetes](#) o [enfermedades del corazón](#). Este sería un buen momento para consultar con su médico acerca de cualquier síntoma inexplicable que esté teniendo, como dolor o presión en el pecho, dolor en las articulaciones, mareos o dificultad para respirar. Su médico puede recomendar que posponga hacer ejercicio hasta que le diagnostique y trate cualquier problema.
2. ¿Mi cuidado preventivo está actualizado? Su médico puede decirle si hay alguna prueba que pueda necesitar. Por ejemplo, las mujeres mayores de 65 años deben revisarse regularmente para ver si tienen [osteoporosis](#).
3. ¿Cómo afecta mi problema de salud a mi capacidad para hacer ejercicio? Algunos problemas de salud pueden afectar su rutina de ejercicios. Por ejemplo, es posible que las personas con artritis deban evitar ciertos tipos de actividad, especialmente cuando las

articulaciones están hinchadas o inflamadas. Las personas con diabetes pueden necesitar ajustar su horario diario, plan de comidas o medicamentos al planificar sus actividades. Su médico puede hablar con usted sobre cualquier ajuste que deba hacer para asegurarse de que aproveche al máximo su nueva rutina de ejercicios.

Cómo establecer metas de acondicionamiento físico

Para muchas personas, tener un meta firme en mente los motiva a seguir adelante con un proyecto. Las metas son más útiles cuando son específicas, realistas e importantes para usted. Asegúrese de revisar sus metas regularmente a medida que avanza o cambian sus prioridades.

Descargue y use la [Hoja de trabajo para establecer metas](#) (PDF, 102K) para documentar dónde quiere estar tanto a corto como a largo plazo.

Anote sus metas de acondicionamiento físico a corto plazo

Las metas a corto plazo le ayudarán a hacer de la actividad física una parte regular de su vida diaria. Para estas, piense en las cosas que necesitará obtener o hacer para estar físicamente activo. Por ejemplo, es posible que deba comprar [zapatos para caminar](#) (en inglés) o completar un [Registro de actividades](#) para que pueda descubrir cómo incluir la actividad física en su día. Asegúrese de que sus metas a corto plazo realmente lo ayuden a mantenerse activo. Estos son algunos ejemplos de objetivos a corto plazo:

- Hoy, decidiré ser más activo.
- Mañana, averiguaré de las clases de ejercicio en mi área.
- Al final de esta semana, le preguntaré a mi amigo si quiere hacer ejercicio conmigo un par de veces a la semana.
- En las próximas dos semanas, me aseguraré de tener los zapatos y la ropa cómoda que necesito para empezar a caminar.

Anote sus metas a largo plazo

Después de escribir sus metas a corto plazo, puede identificar sus metas a largo plazo. Enfóquese en dónde quiere estar en seis meses, un año, o dos años a partir de ahora. Las metas a largo plazo también deben ser realistas, personales e importantes para usted. A continuación, le damos algunos ejemplos:

- Dentro de un año, nadaré 1 ½ km (como 1 milla) tres veces por semana.
- El próximo verano, podré jugar, lanzar y agarrar la pelota con mis nietos.
- En seis meses tendré mi presión arterial bajo control al aumentar mi actividad física y seguir los consejos de mi médico.

La historia de Carlos

Para Carlos, de 75 años, poder seguir haciendo las cosas que disfruta lo motiva a hacer ejercicio todos los días. “Levanto pesas con mi entrenador personal en mi gimnasio dos veces por semana y hago ejercicios de estiramiento. También me gusta jugar a los bolos y

pescar. Hago ejercicio para mantenerme en forma. También me ayuda a mantener fuertes los músculos y tengo más energía para seguir adelante cada día”.

Escriba un plan para agregar ejercicio y actividad física a su vida

Para algunas personas, hacer un [plan de ejercicios y actividad física](#) por escrito les ayuda a cumplir su promesa de hacer más actividad física, en cambio, otras personas pueden iniciar un proyecto nuevo sin planificarlo con anticipación. Si elige hacer un plan, asegúrese de que el plan sea realista para usted, especialmente a medida que adquiere experiencia en cómo mantenerse activo. Incluso puede hacer un contrato con un amigo o familiar para llevar a cabo su plan. Incluir a otra persona puede ayudarlo a mantener su compromiso.

Consulte el [Planificador de actividades](#) interactivo de la campaña “Muévete a tu manera” del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. El planificador le permite crear un plan de actividad física semanal y luego imprimirlo. Puede elegir entre una variedad de ejercicios divertidos y entretenidos de resistencia (aeróbicos) y para fortalecer los músculos, personalizar sus actividades por ubicación y propósito, e indicar cuánto hará de cada ejercicio. Una vez que tenga su plan, no olvide agregar ejercicios de equilibrio y flexibilidad.

Revise y actualice su plan de ejercicios de manera regular

Revise y actualice periódicamente su plan y sus objetivos a largo plazo para que pueda aprovechar su éxito. Ajuste su plan a medida que avanza o si su horario cambia. Es posible que situaciones como las vacaciones o la enfermedad [interrumpan su rutina de actividad física](#) (en inglés). ¡No se desanime! Puede comenzar a hacer ejercicio nuevamente y tener éxito. Puede usar un [Plan semanal de ejercicio y actividad física](#) (PDF, 106K) para anotar sus actividades.

También le podría interesar

- Ver esta infografía e informarse sobre cuáles son los [cuatro tipos de ejercicio](#) que pueden mejorar su salud y capacidad física
- Informarse sobre los [beneficios emocionales del ejercicio](#) en este video corto
- Informarse cómo [hacer ejercicio con enfermedades crónicas](#)