RECOMENDACIONES:

*Utilice calzado cómodo, de preferencia zapatillas deportivas, preocúpese que sea blando, que al colocarlo sienta sus tobillos seguros, que tenga un pequeño taco posterior (2 cm).
*Utilice ropa cómoda.
*Manténgase hidratado en forma permanente al realizar ejercicio.
*Tome sus medicamentos a diario, más aún si va a realizar ejercicios.
*Realice en forma diaria estiramientos y elongaciones. Recuerde que cada elongación se debe mantener mínimo 30 segundos y al terminar se debe volver a la posición de descanso en forma lenta.
*Realice actividad física mínimo 3 veces por semana.
*Acompañe el ejercicio con alimentación adecuada.
*No deje de asistir a sus controles médicos.

Loretto Zúñiga Venegas
Interna Kinesiología UCN
Tutor:
Klgo. Ignacio Vivanco Traslaviña

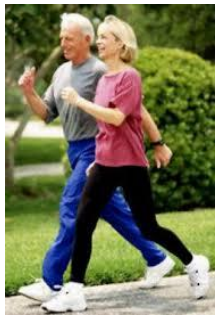
PROGRAMA ENVEJECER ACTIVO 2015

Unidos por la Salud
CESFAM SAN JUAN
Juntos por la Calidad

Material para Consejería:

Importancia del Ejercicio Físico en el Adulto Mayor

Realizar Actividad Física...



No significa correr muchos kilómetros. El caminar a paso rápido, andar en bicicleta, pedalear en bicicleta fija, nadar o trabajar en el jardín, son actividades sin riesgo si se comienzan lenta y progresivamente.

Al realizar actividad física realice ejercicios que no impliquen grandes sobrecargas sobre sus articulaciones, evitando saltos, giros bruscos o marcha hacia atrás sin poder ver hacia donde avanza.

Si tiene enfermedades crónicas como diabetes o hipertensión, no es impedimento para realizar actividad física, por esto hay en el CESFAM grupos definidos por patologías y capacidades similares para poder sacar el máximo de provecho al ejercicio físico.

Beneficios del ejercicio físico:

***Conserva y mantiene la <u>fuerza</u> para poder seguir siendo independientes y libres de discapacidad.**

***Se tiene más <u>energía</u> y <u>motivación</u> para realizar actividades.**

***Mejora nuestra <u>coordinación, postura y equilibrio</u> y disminuye el riesgo de caídas.**

***Sirve de apoyo para la prevención y <u>tratamiento de enfermedades</u> como diabetes, el sobrepeso, la hipertensión arterial, la artrosis y la osteoporosis.**

***Ayuda a <u>prevenir la enfermedad</u> cardiaca, el cáncer de colon y de mama.**

***Favorece una mejor <u>digestión</u>.**

***Mantiene la <u>masa muscular</u>, que perdemos con los años.**

***Sirve de apoyo para el <u>abandono del hábito de fumar</u>.**

***Mejora el estado de ánimo y <u>sensación de bienestar</u>.**

***Mejora la calidad del <u>sueño</u>.**

***Al hacerlo en grupo nos ayuda a tener nuevos <u>amigos</u> y mejora nuestras redes sociales.**

***No es necesario comprar ropa especial ni pertenecer a un gimnasio para estar activos. La actividad física puede integrarse a nuestra vida cotidiana. El ejercicio no debe doler ni dejarnos muy cansados.**