

# Ejercicio y actividad física para personas mayores

---

Cómo mantenerse activo a medida que envejece

Del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento,  
Institutos Nacionales de la Salud



# Índice

Contenido.....	2
La importancia de la actividad física en las personas mayores .....	3
Tres tipos de ejercicio y actividad física .....	7
El ejercicio y las afecciones crónicas .....	16
Sugerencias para un estilo de vida activo .....	22
Puntos importantes para recordar.....	27
Palabras que debe saber .....	28
Para más información.....	30

Utilice el índice para encontrar la información más rápidamente. Las palabras en negrita, como **actividad física**, se explican en la sección “Palabras que debe saber” en la página 28.

# Contenido

La **actividad física**, incluyendo el **ejercicio**, es muy importante para tener un envejecimiento saludable y nunca es tarde para empezar.

El ejercicio es un tipo de actividad física que se hace de manera planificada, con una estructura, se repite con frecuencia y tiene como objetivo mejorar la salud o la condición física.

Lea este folleto para conocer más sobre el ejercicio y la actividad física a medida que envejece.

## Este folleto le ayudará a aprender sobre:

- los beneficios de la actividad física,
- los tipos de ejercicio y de actividad física,
- sugerencias para mantenerse activo de forma segura,
- cómo integrar el movimiento en su vida.

# La importancia de la actividad física en las personas mayores



La actividad física puede ser beneficiosa en cualquier etapa de la vida. Mantenerse activo puede ser una oportunidad para participar en actividades que disfruta, pasar tiempo con familiares y amigos, salir al aire libre, mejorar su condición física y mantener un peso saludable. Además, la actividad física en las personas mayores puede mejorar la salud y la calidad de vida. ¡Las personas mayores que son activas también tienden a vivir más!

## La capacidad física y la prevención de caídas

La actividad física mejora la **capacidad física**, al facilitar la realización de tareas de la vida diaria, incluyendo los quehaceres del hogar, subirse y bajarse de la cama o una silla, y moverse por la casa. Esto ayuda a conservar la independencia física y facilita seguir viviendo por cuenta propia.

El movimiento y el ejercicio pueden ofrecer protección contra la osteoporosis (una enfermedad de los huesos) y la pérdida de masa, fuerza y funciones musculares relacionadas con la edad, también conocida como sarcopenia. La salud y la capacidad funcional de los huesos y los músculos son especialmente importantes para las personas mayores, que tienen un mayor riesgo de tener caídas y lesiones relacionadas con estas. Una mejor capacidad física puede reducir el riesgo de caídas y la probabilidad de tener lesiones graves si llega a caerse.

## **El riesgo de enfermedades y afecciones crónicas**

La actividad física puede ayudar a prevenir ciertas enfermedades y afecciones crónicas frecuentes en los adultos mayores. Las personas mayores físicamente activas tienen un menor riesgo de tener:

- enfermedades cardiovasculares (incluyendo enfermedades del corazón y ataques cerebrales) y muerte a causa de estas;
- presión arterial alta;
- diabetes tipo 2;
- colesterol alto;
- obesidad;
- cáncer de vejiga, seno, colon, endometrio, esófago, riñón, pulmón y estómago;
- demencia (incluyendo la enfermedad de Alzheimer);
- depresión.

Mantenerse activo también puede ayudar a retrasar o controlar enfermedades crónicas y a retrasar la muerte. Para las personas mayores que están lidiando con un diagnóstico, hacer ejercicio con afecciones crónicas puede mejorar su calidad de vida y reducir el riesgo de tener nuevas enfermedades.

## La salud mental y emocional

La actividad física favorece la salud emocional y mental, además de la salud física. También puede ayudar a reducir la depresión y la ansiedad, mejorar el sueño y beneficiar el bienestar emocional general. Además, la actividad física puede mejorar o mantener algunos aspectos de la **función cognitiva**, como la memoria, la atención y la capacidad para pasar rápidamente de una tarea a otra. Las personas mayores que hacen ejercicio junto con otros también obtienen el beneficio adicional de las conexiones sociales.





# La historia de María y Carlos



María se inscribió a una clase de ejercicios aeróbicos acuáticos en el gimnasio cerca de su casa. A sus 66 años, ahora ella tiene más energía que nunca y puede moverse con más facilidad y menos dolor de espalda. Para su esposo Carlos, poder hacer las cosas que disfruta cuando se jubile y tener la fuerza necesaria para cargar a su nieto lo motivan a hacer ejercicio. Él levanta pesas dos veces por semana y va con María a la clase de ejercicios aeróbicos acuáticos. También les gusta caminar juntos.

# Tres tipos de ejercicio y actividad física

Las personas mayores necesitan diferentes tipos de actividad física para mantenerse saludables. Las investigaciones han demostrado que es importante realizar los tres tipos de ejercicios: **aeróbicos**, para **fortalecer los músculos** y de **equilibrio**.

Realizar un tipo de ejercicio puede ayudar a mejorar la capacidad para realizar los demás, y la variedad puede ayudar a reducir el aburrimiento y el riesgo de lesiones. También existen actividades que incorporan varios tipos de ejercicio, como el **yoga**, el baile y los ejercicios aeróbicos acuáticos. Sin importar su edad, ¡usted puede encontrar actividades que se adapten a su nivel de condición física y sus necesidades, y que le ayuden a mejorar su salud en general!





## Las actividades aeróbicas

La actividad aeróbica, a veces llamada de resistencia o cardiovascular, incluye mover los músculos grandes del cuerpo durante períodos largos. Esto requiere que los pulmones circulen más aire y que el corazón bombee más sangre para que le llegue a los músculos en actividad. Durante la actividad aeróbica se aumenta la frecuencia respiratoria y cardíaca.

Mantenerse físicamente activo de forma regular con el tiempo podría ayudar a mejorar su resistencia y la salud de sus pulmones, su corazón y su sistema circulatorio. También puede ayudar a reducir el riesgo de muchas enfermedades comunes en las personas mayores, como diabetes, ciertos tipos de cáncer y enfermedades del corazón.

Aumente poco a poco su actividad física hasta alcanzar al menos 150 minutos de **actividad aeróbica de intensidad moderada** (como caminatas rápidas) cada semana. Si hacer ejercicio cuando tiene una afección crónica le dificulta realizar la cantidad recomendada de actividad, hable con su médico sobre lo que puede hacer. En general, es recomendable mantenerse lo más activo posible e incluso la actividad de intensidad leve puede ser beneficiosa. Trate de mantenerse activo durante todo el día y evite estar sentado por largos períodos de tiempo.

Algunos ejemplos de actividades aeróbicas de intensidad moderada que aumentan la resistencia son:

- trabajos de jardinería, como rastrillar hojas o empujar una cortadora de césped;
- quehaceres del hogar, como trapear el piso o aspirar la alfombra;

- bailar;
- nadar;
- andar en bicicleta;
- subir escaleras o colinas;
- jugar al *pickleball*.

## **Sugerencias de seguridad para las actividades aeróbicas**

- Preste atención a lo que su cuerpo le dice. Las actividades aeróbicas no deben causar mareos, dolor o presión en el pecho, ni náuseas.
- Realice una pequeña actividad ligera, como caminar despacio, antes y después de sus actividades aeróbicas para calentar y enfriar los músculos.
- Asegúrese de beber agua. Si su médico le ha indicado que limite su consumo de líquidos, asegúrese de consultarlo antes de aumentar la cantidad de líquido que bebe mientras hace ejercicio.
- Si va a hacer ejercicio al aire libre, tenga en cuenta el clima y su entorno.
- Para prevenir lesiones, use equipos de seguridad, como un casco al andar en bicicleta, y ropa y zapatos deportivos adecuados.
- Consulte a su médico u otro proveedor de atención médica si no está seguro sobre alguna actividad en particular.

Para saber cuál es su nivel de intensidad cuando realiza una actividad física, intente hablar. Si respira con dificultad, pero puede mantener una conversación con facilidad, es probable que sea una actividad de intensidad moderada. Si solo puede decir unas pocas palabras antes de tener que respirar, es una actividad de intensidad vigorosa, como correr o trotar. Aumentar hasta 75 minutos de actividad de intensidad vigorosa o combinar ambas actividades, de intensidad moderada y vigorosa, también puede contar para lograr su objetivo aeróbico.

## **Las actividades para fortalecer los músculos**

Los ejercicios para fortalecer los músculos, a veces llamados de fortalecimiento muscular o ejercicios de fuerza, son actividades que requieren que los músculos se contraigan, generalmente para levantar un objeto pesado. Aumentar poco a poco la cantidad de peso, el número de series o repeticiones o el número de días de ejercicio a la semana dará como resultado músculos más fuertes.

Las actividades para fortalecer los músculos mejoran la capacidad física y pueden ayudarle a seguir llevando una vida independiente. También ayudan a hacer las actividades de todos los días más fácilmente, como levantarse de una silla, subir las escaleras y cargar las compras. Este tipo de ejercicio es importante para mantener la fuerza que ya tiene, frenar la pérdida de masa muscular y ayudar a prevenir caídas y lesiones relacionadas con estas.

Intente realizar actividades para fortalecer los músculos al menos dos días a la semana para trabajar los principales grupos musculares del cuerpo (piernas, caderas, pecho, espalda, abdomen, hombros y brazos). Evite trabajar los

mismos músculos dos días seguidos para para darle tiempo al cuerpo de recuperarse entre sesiones.

Los ejercicios para fortalecer los músculos deben incluir al menos un nivel de intensidad o esfuerzo moderado y realizarse hasta el punto en que sea difícil realizar otra repetición. Una serie de ocho a 12 repeticiones de cada ejercicio es eficaz, aunque dos o tres series pueden ser más eficaces. Si usted es principiante, intente hacer ejercicios sin pesas ni bandas de resistencia (bandas elásticas de diferentes resistencias) hasta que se sienta cómodo con los movimientos.

Algunos ejemplos de actividades para fortalecer los músculos incluyen:

- usar bandas elásticas de resistencia, máquinas de pesas o levantar mancuernas (pesas de mano);
- levantar el peso del propio cuerpo con ejercicios como hacer círculos con los brazos, levantar las piernas, lagartijas (*pushups*), dominadas (*pullups*), planchas, sentadillas o zancadas;
- cargar cosas pesadas, como las compras;
- hacer jardinería, que puede requerir cavar y levantar.



## **Sugerencias de seguridad para las actividades para fortalecer los músculos**

- Preste atención a lo que su cuerpo le dice. Hacer demasiados ejercicios para fortalecer los músculos puede causar agotamiento, dolor en las articulaciones y músculos o lesiones.
- Antes de hacer ejercicios de fortalecimiento muscular, haga ejercicios de calentamiento con menos o nada de peso.
- No contenga la respiración durante los ejercicios de fortalecimiento: exhale mientras levanta o empuja e inhale mientras se relaja.
- Evite trabar o estirar las articulaciones de los brazos y las piernas en una posición rígida.
- Hable con su médico si no está seguro sobre algún movimiento en particular.
- Considere programar una o dos sesiones con un entrenador personal o buscar una clase grupal en un gimnasio local, centro recreativo o centro para personas mayores para aprender la forma adecuada de hacer cada ejercicio. Los videos gratuitos en línea que muestran ejercicios específicos para fortalecer los músculos también pueden ser útiles.





## Las actividades de entrenamiento del equilibrio

El equilibrio incluye mantener la estabilidad del cuerpo tanto en reposo como en movimiento. Al igual que los ejercicios para fortalecer los músculos, los ejercicios de equilibrio pueden ayudar a prevenir caídas y lesiones relacionadas con estas. Intente realizar unas tres sesiones de ejercicios de equilibrio por semana.

Algunos ejemplos de estos ejercicios son:

- yoga;
- **tai chi**;
- pararse en un solo pie;
- caminar hacia atrás o de lado;
- practicar ponerse de pie desde una posición sentada;
- usar una tabla inestable o de equilibrio.

## Sugerencias de seguridad para las actividades de entrenamiento del equilibrio

- Escuche a su cuerpo. Si se siente inestable, tome medidas para estabilizarse.
- Muévase despacio y con atención para prevenir caídas.
- Tenga una silla resistente, una persona o una pared cerca de usted para poder agarrarse de estas si se siente inestable.
- Use calzado cómodo y estable o esté descalzo para mantener un buen agarre en el suelo o la alfombra.
- Si no está seguro de realizar un movimiento en particular, consulte a su médico.





## ¿Y la flexibilidad?

La **flexibilidad** es la capacidad de una articulación de poder realizar toda la amplitud de movimientos. El estiramiento puede mejorar su flexibilidad, lo cual es necesario para hacer los tres tipos de ejercicios. Moverse con mayor libertad le facilitará hacer ejercicio y realizar tareas diarias como agacharse para atarse los zapatos o vaciar el lavaplatos. Estire los músculos cuando ya los haya calentado y después hacer de ejercicios de resistencia o de fortalecimiento muscular. Recuerde respirar y no se estire tanto que sienta dolor.

# El ejercicio y las afecciones crónicas



Casi cualquier persona, a cualquier edad, puede realizar algún tipo de actividad física, incluso con una enfermedad crónica. De hecho, las personas mayores con afecciones crónicas pueden beneficiarse de la actividad física.

Para la mayoría de las personas, las actividades de intensidad moderada (como caminatas rápidas, andar en bicicleta, nadar, levantar pesas y hacer jardinería) son seguras, especialmente si se incrementan poco a poco. Consulte a un médico sobre su estado de salud y elabore un plan de actividad física que se adapte a usted. A continuación encontrará una guía de actividades físicas para personas con ciertas afecciones crónicas.

## La enfermedad de Alzheimer y las demencias relacionadas

La actividad física reduce el riesgo de tener afecciones que pueden contribuir al deterioro cognitivo relacionado con la edad y puede ayudar a retrasarlo o disminuir su avance. En personas con la enfermedad de Alzheimer y las demencias relacionadas, la actividad física puede mejorar algunos aspectos del procesamiento mental. También puede ayudarles a sentirse mejor, a mantener un peso saludable y a tener hábitos regulares de ir al baño y de sueño.

Las personas mayores con deterioro cognitivo leve podrían hacer ejercicio de la misma manera que una persona sin deterioro cognitivo, mientras que las personas con demencia podrían necesitar la ayuda de un cuidador. Si usted es cuidador, intenten hacer ejercicio juntos y adapten las actividades para que sea más fácil y agradable mantenerse activo. Sea realista sobre la cantidad de actividades que se pueden realizar a la vez: hacer varios “mini entrenamientos” cortos pueden ser mejores que una sesión larga.

Consulte a un médico sobre lo que recomendaría para su situación en particular.

## La artritis

Las personas mayores con artritis, la forma más común de osteoartritis, que realizan actividad física con regularidad, se benefician al tener menos dolor, una mayor capacidad física y una mejor calidad de vida. Tanto las actividades aeróbicas como las actividades para fortalecer los músculos contribuyen a estos beneficios.



Intente realizar actividades de bajo impacto, como nadar, caminar y hacer tai chi, que ejercen menos presión en las articulaciones. Si se hace de forma segura, la actividad física de una persona con artritis no debería empeorar la enfermedad ni el dolor. Consulte a un proveedor de atención médica sobre qué ejercicios podrían ser adecuados para usted.

## **El dolor crónico**

La mayoría de las personas con dolor crónico pueden hacer ejercicio de forma segura. La actividad física también puede ayudar a controlar el dolor, mientras que la inactividad puede provocar un ciclo de mayor dolor y pérdida de la función.

Es importante recordar que debe escuchar a su cuerpo al hacer ejercicio y al participar en actividades físicas. Evite ejercitarse en exceso en los días que se siente muy bien. Si tiene dolor, hinchazón o inflamación en un área específica, es posible que deba concentrarse en otra área o descansar uno o dos días. Consulte a un médico sobre qué ejercicios y actividades podrían ser adecuados para usted.

## **La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)**

Si tiene la EPOC, consulte a su médico o un terapeuta pulmonar para ver qué recomendaciones le pueden ofrecer. Quizás pueda aprender algunos ejercicios para fortalecer los brazos y piernas, así como ejercicios de respiración que fortalezcan los músculos necesarios para respirar.

La rehabilitación pulmonar es un programa que le ayuda a aprender a hacer ejercicio y a controlar su enfermedad mediante actividades físicas y terapia. Esto puede ayudarle a mantenerse activo y a realizar sus tareas cotidianas.

## La presión arterial alta

La actividad física puede ayudar a las personas mayores con presión arterial alta a reducir o controlar su presión arterial y disminuir el riesgo de que siga aumentando. La actividad física también ayuda a protegerlo contra las enfermedades cardiovasculares, como enfermedades del corazón y ataques cerebrales.

En personas con presión arterial alta, realizar con frecuencia actividades físicas de intensidad moderada puede ayudarles a reducir el riesgo de enfermedades del corazón. Aumentar la actividad puede generar un beneficio aún mayor. Tanto las actividades aeróbicas como las actividades para fortalecer los músculos son beneficiosas.

Hable con su médico a medida que aumenta su actividad física. Podría ser necesario ajustar su medicamento para la presión arterial.

## La obesidad

Si tiene sobrepeso u obesidad, no permita que esto le impida mantenerse físicamente activo. Cualquier actividad que lo mantenga en movimiento, incluso si al principio solo son unos minutos al día, es un buen comienzo. Aumente poco a poco la actividad. Si tiene dificultad para agacharse o moverse con facilidad, o se siente cohibido, pruebe diferentes actividades, como caminar, hacer ejercicios acuáticos, bailar o levantar pesas, para ver cuál le funciona mejor.

## La osteoporosis

Si tiene osteoporosis, consulte a su médico sobre la actividad física que es segura para usted y beneficiosa para la salud de los huesos. Una combinación de diferentes tipos de ejercicios puede ayudarle a desarrollar y mantener huesos sanos y a prevenir caídas y fracturas. Los ejercicios en los que se soporta o se carga peso, como caminar, subir escaleras o bailar, ejercen una fuerza en los huesos que los obliga a trabajar más. También resulta beneficioso incluir ejercicios para fortalecer los músculos y de equilibrio.

## La diabetes tipo 2

La actividad física puede ayudar a las personas mayores a controlar la diabetes tipo 2 y a mantenerse sanas por más tiempo. La actividad física mejora los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre, puede prevenir o retrasar los factores de riesgo que contribuyen a que la enfermedad empeore y ayuda a protegerlo contra las enfermedades cardiovasculares (como las enfermedades del corazón y los ataques cerebrales), que son la principal causa de muerte en personas con diabetes tipo 2.

Intente realizar al menos 150 minutos semanales de actividad aeróbica de intensidad moderada, además de dos días semanales de actividad para fortalecer los músculos. Fíjese como meta mantenerse activo la mayoría de los días de la semana y establezca un plan que se adapte a su estilo de vida. Su equipo de atención médica puede ayudarle.

Las personas con diabetes que hacen ejercicio deben tener especial cuidado con el control de la glucosa en la sangre, elegir el calzado adecuado y evitar lesiones en los pies.

## La historia de Martín



Hace unos 5 años, a Martín lo operaron de un bypass triple. No hacía mucho ejercicio antes de la cirugía, pero sabía que necesitaba ser más activo para mantenerse saludable. Estaba preocupado por esforzarse demasiado, así que comenzó lentamente y fue aumentando poco a poco el ejercicio hasta dar paseos más largos al aire libre y en la caminadora del gimnasio. Cuando sus amigos le hablaron del *pickleball*, él decidió inscribirse en su liga. Estar activo lo hace sentir mejor y es bueno para su corazón.

# Sugerencias para un estilo de vida activo

Aun pequeñas cantidades de actividad a lo largo del día cuentan para lograr los 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada y dos días de actividades para fortalecer los músculos recomendados cada semana para las personas mayores.

Iniciar y mantener un cambio en la rutina puede ser difícil. Afortunadamente, existen estrategias para ayudarle a aumentar los niveles de actividad física. Use estas sugerencias para mantenerse activo.





## Tómelo con calma

Es importante aumentar poco a poco la cantidad de actividad física a lo largo de varias semanas o meses. Para evitar lesiones, empiece con actividades suaves que se ajusten a su condición física actual. Luego, aumente con el tiempo la frecuencia, la intensidad y la duración de las actividades. Aumentar las actividades de forma gradual y constante también puede ayudarlo a desarrollar su confianza, motivación y una rutina regular. Si interrumpe la rutina, ya sea por una enfermedad o un viaje, reanúdela poco a poco.

Las personas mayores que no tienen una lesión o una enfermedad crónica y tienen pensado aumentar poco a poco su actividad física, generalmente no necesitan consultar a un médico antes de comenzar a ser físicamente activos.

## Establezca metas y registre su progreso

Establecer metas para la actividad física puede animarle a alcanzar mayores niveles de esta, partiendo de su nivel actual. Las metas son más útiles cuando son específicas y realistas. Poner metas claras puede ayudarlo a convertir un objetivo general, como hacer más actividad física, en algo más concreto, como caminar 10 minutos tres veces por semana. Revise sus metas con frecuencia para ver cómo va avanzando.

Para alcanzar sus metas, puede anotar su actividad física todos los días. Esto le dará una idea clara de cómo va con sus metas semanales. Puede usar un dispositivo como un podómetro o simplemente escribirlo en un cuaderno. Algunas personas optan por compartir su actividad con un amigo, un médico o un profesional del ejercicio para tener un mayor compromiso y obtener sugerencias. ¡Recuerde también celebrar los logros!

## Identifique y supere las barreras

El primer paso para superar los obstáculos para hacer actividades físicas es identificar las posibles barreras que tiene. La solución de problemas, quizás con el asesoramiento de un médico o un profesional del ejercicio, puede ayudarle a abordar las barreras identificadas con soluciones específicas. También es importante reevaluar las barreras con el tiempo, a medida que las situaciones van cambiando.

La tabla de la página siguiente enumera algunas posibles barreras, junto con ejemplos de soluciones. Aplique el mismo tipo de solución de problemas a otras barreras que podrían reducir su nivel de actividad.



Barrera	Solución
Mal tiempo o mala calidad del aire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Busque oportunidades para caminar en espacios bajo techo, como centros comerciales, supermercados o grandes almacenes.</li> <li>• Busque programas de actividades físicas a los que pueda acceder a través de la tecnología en su casa, como una clase de ejercicio de grupo en línea a través del programa SilverSneakers o de la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA, por sus siglas en inglés).</li> </ul>
Precio y equipo costoso	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vea videos gratuitos en línea.</li> <li>• Use objetos que ya tenga en su casa (como libros o recipientes de detergentes que se pueden usar en ejercicios para fortalecer los músculos).</li> <li>• Busque maneras de añadir alguna actividad física a su día sin equipo especial. Por ejemplo, haga quehaceres del hogar, cuide el jardín, baile o juegue con sus nietos.</li> </ul>
Demasiado cansado o con poca energía	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifique la actividad para los momentos del día en que se sienta con más energía. Muchas personas mayores sienten menos fatiga durante la actividad física y después de esta.</li> </ul>
Falta de motivación, disfrute o confianza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piense en la posibilidad de trabajar con un entrenador personal, ya sea de forma individual o en un grupo pequeño, para aprender la postura correcta y realizar actividades físicas con ayuda personalizada.</li> <li>• Intente encontrar apoyo social y un mayor compromiso entrenando con un amigo o participando en una comunidad virtual.</li> </ul>

## Obtenga apoyo social

Las actividades físicas en grupo, como las clases de ejercicio, los grupos de caminatas o los “sistemas de compañeros de ejercicio”, no solo le motivan, sino que también brindan oportunidades para la interacción social, la amistad y el apoyo emocional. El apoyo social de los amigos y familiares puede aumentar la motivación y ser clave para el éxito de las personas mayores que buscan aumentar sus niveles de actividad. ¡El estímulo y la interacción social son fundamentales para la actividad física!

## Participe en diferentes actividades

Una actividad puede realizarse al hacer ejercicio, quehaceres del hogar o recados, al caminar o usar la bicicleta como medio de transporte o al hacer actividad física en su tiempo libre. Piense en la posibilidad de realizar actividades tanto en espacios bajo techo como al aire libre. Encontrar diversas maneras de incorporar actividades agradables a su vida y participar en aquellas que disfruta a medida que envejece pueden ofrecerle oportunidades para aumentar su actividad física.



# Puntos importantes para recordar

- Decidir mantenerse físicamente activo a cualquier edad es una decisión positiva para su bienestar y tiene muchos beneficios importantes para la salud.
- Las personas mayores se benefician al incluir una combinación de actividades aeróbicas para fortalecer los músculos y de equilibrio.
- Muchas actividades, desde programas de ejercicio hasta quehaceres del hogar, pueden contar para lograr los 150 minutos recomendados de actividad aeróbica de intensidad moderada y dos días de actividades para fortalecer los músculos a la semana.
- Consulte a un médico sobre hacer ejercicio con afecciones crónicas y cómo los problemas de salud existentes pueden afectar su capacidad para realizar actividades físicas con regularidad. Manténgase tan físicamente activo como su capacidad y su salud se lo permitan.
- Hacer de la actividad física un hábito puede ayudarle a promover un estilo de vida saludable y duradero.



# Palabras que debe saber

## **Actividad aeróbica de intensidad moderada**

El nivel de actividad en el que generalmente se respira con dificultad, pero se puede mantener una conversación con facilidad. Son actividades como caminatas rápidas, andar en bicicleta, nadar, levantar pesas y hacer jardinería.

## **Actividad física**

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere energía.

## **Actividad física aeróbica**

Movimiento de los músculos grandes del cuerpo durante períodos prolongados, lo que requiere que los pulmones circulen más aire y que el corazón bombee más sangre para que le llegue a los músculos en actividad. A veces se le llama ejercicio de resistencia o cardiovascular.

## **Actividad física para fortalecer los músculos**

Actividad que requiere la contracción muscular, generalmente para levantar un objeto pesado contra la fuerza de la gravedad. A veces se le llama ejercicio de fortalecimiento muscular o entrenamiento de fuerza.

## **Capacidad física**

La capacidad de realizar actividades cotidianas que requieren esfuerzo físico, como subir escaleras o hacer las compras. A veces se le llama capacidad funcional.

## **Ejercicio**

Una forma de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con el objetivo de mejorar la salud o el estado físico.

## **Equilibrio**

Mantener la estabilidad del cuerpo mientras se está quieto o en movimiento.

## **Flexibilidad**

La capacidad de una articulación para poder realizar toda la amplitud de movimientos.

## **Función cognitiva**

El desempeño de procesos mentales, como la memoria, el lenguaje y la solución de problemas, que ayudan a pensar, aprender y recordar.

## **Tai chi**

Una “meditación en movimiento” que incluye desplazar el cuerpo de forma lenta, suave y precisa, mientras se respira profundamente.

## **Yoga**

Una práctica para la mente y el cuerpo que generalmente combina posturas físicas, ejercicios de respiración y relajación.

# Para más información

## **MedlinePlus**

National Library of Medicine

(Biblioteca Nacional de Medicina)

**www.medlineplus.gov** (en inglés)

**www.medlineplus.gov/spanish** (en español)

## **Centers for Disease Control and Prevention**

(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

800-232-4636 (800-CDC-INFO)

**cdcinfo@cdc.gov**

**www.cdc.gov** (en inglés)

**www.cdc.gov/spanish/** (en español)

## **Office of Disease Prevention and Health Promotion**

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

240-453-8280

**odphpinfo@hhs.gov**

**odphp.health.gov** (en inglés)

## **National Council on Aging**

(Consejo Nacional sobre el Envejecimiento)

571-527-3900

**www.ncoa.org** (en inglés)

## **SilverSneakers**

866-584-7389

**www.silversneakers.com** (en inglés)

**https://es-tools.silversneakers.com/** (en español)

## **YMCA**

(Asociación Cristiana de Jóvenes)

800-872-9622

**www.ymca.org** (en inglés)

# Para aprender más sobre la salud y el envejecimiento

## **National Institute on Aging Information Center**

(Centro de Información del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento)

800-222-2225

**[niaic@nia.nih.gov](mailto:niaic@nia.nih.gov)**

**[www.nia.nih.gov/espanol](http://www.nia.nih.gov/espanol)**

Visite **[www.nia.nih.gov/espanol](http://www.nia.nih.gov/espanol)** para obtener más información del NIA sobre la salud y el envejecimiento, y suscríbase a alertas por correo electrónico. Visite **<https://order.nia.nih.gov>** para solicitar publicaciones impresas gratuitas.



National Institute  
on Aging

NIH Publicación No. 25-AG-8135 S

Julio 2025