



# Información para el asistente de salud

## *Consejos para el cuidado de personas mayores*

### La actividad física

La actividad física es muy importante para todos, incluso para las personas mayores. La actividad física mantiene nuestros músculos, articulaciones y contribuye a que todo los órganos internos funcionen mejor. También nos ayuda a dormir mejor y puede mejorar nuestro ánimo.

A las personas mayores les ayuda a ser más fuertes, moverse fácilmente y prevenir las caídas. Puede ayudarles a mantener la buena salud, ser independientes y vivir en su propia casa tanto tiempo como sea posible. Todas las personas mayores necesitan actividades variadas que aceleren el ritmo del corazón y fortalezcan los músculos.

**Todas las personas mayores saludables deben seguir uno de los siguientes planes de ejercicio:**

#### Opción 1:

2 horas 30 minutos por semana:

Actividad moderada que aumente el latido del corazón (actividad aeróbica), como caminatas rápidas.

2 o más días por semana:

Ejercicios para el fortalecimiento muscular de todos los grupos musculares (la espalda, piernas, caderas, pecho, abdomen y brazos)

#### Opción 2:

1 hora y 15 minutos por semana:

Actividad vigorosa que aumente el latido del corazón (actividad aeróbica), como correr.

2 o más días por semana:

Ejercicios para el fortalecimiento muscular de todos los grupos musculares (la espalda, piernas, caderas, pecho, abdomen y brazos)

Es importante usar ropa cómoda y zapatos ajustados. Por seguridad, es una buena idea usar un colgante de alerta médica y una pulsera de identificación con el número telefónico del contacto de emergencia. También es una buena idea prestar atención al clima. No haga ejercicio afuera si hace mucho calor o mucho frío. Tome siempre bastante agua antes y después del ejercicio.

Esta página de Información para el asistente de salud es parte de una serie de consejos para el cuidado de personas mayores. Se distribuye para ayudar a los asistentes de salud familiares y comunitarios, trabajadores de cuidado directo y representantes de la salud en la comunidad a cuidar a las personas mayores. Disponible en inglés y en español en [www.aging.arizona.edu](http://www.aging.arizona.edu)

Algunas personas mayores son muy activas y saludables. Otras apenas comienzan a ser activas. Aquí hay algunos **ejercicios para principiantes** que son seguros para que las personas mayores los hagan en casa. Empiece con una serie, y aumente conforme la persona se fortalezca.

## Ponerse de puntillas

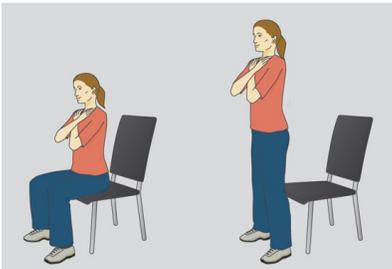


De pie, sostenga el respaldo de una silla maciza y separe los pies alineados con las caderas.

Levante sus talones lo más posible y luego bájelos de nuevo al piso. Repita este movimiento 10 veces por serie.

Entre serie y serie, apóyese sobre los talones y levante los dedos de los pies para estirarlos.

## Sentarse y levantarse de una silla



Siéntese en una silla maciza y cruce los brazos sobre el pecho.

Levántese de la silla manteniendo una posición derecha y lentamente vuélvase a sentar.

Repita este movimiento 10 veces por serie.

Si es necesario, use una silla con apoyabrazos para facilitar el ejercicio.

## Subida alterna de piernas



Agarre la barandilla de unas escaleras, por seguridad.

Suba un escalón, un pie después del otro.

Baje un escalón, un pie después del otro.

Repita 10 veces, alternando el pie con el que empieza.

Descanse y repita otras 10 veces por serie.

## Sitios web útiles

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: <https://www.cdc.gov/spanish/>

Institutos Nacionales de la Salud: <https://salud.nih.gov/>

**Escrito por: Jane Mohler, NP-c, MPH, PhD, & Lisa O'Neill, MPH, University of Arizona Center on Aging**

Información para el asistente de salud~ Consejos para el cuidado de personas mayores  
Editado por un equipo interprofesional de la University of Arizona Center on Aging