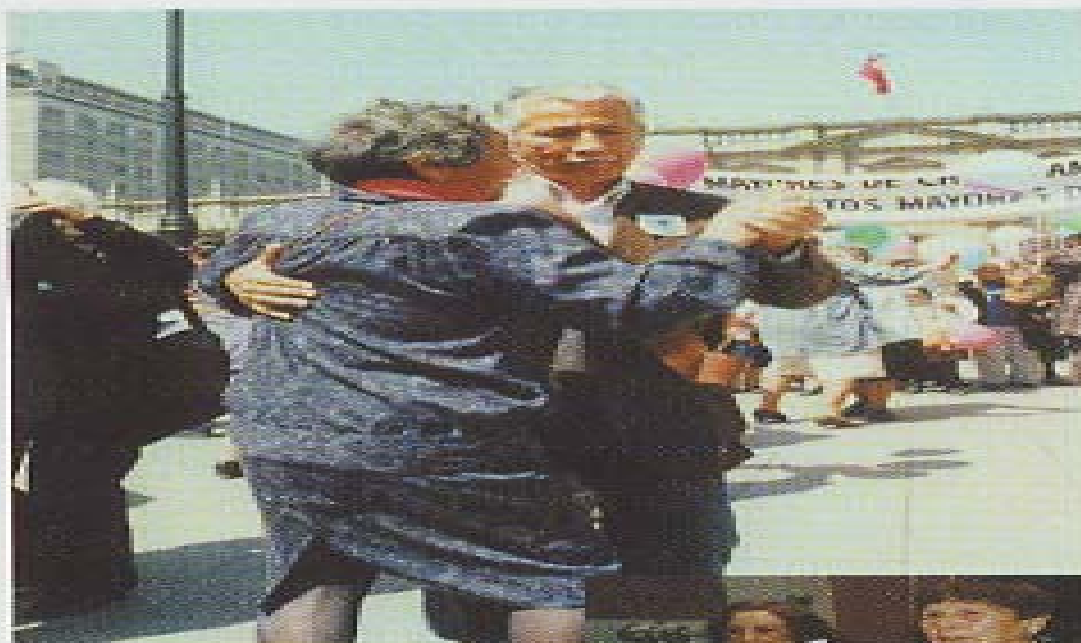




# RESUMEN GUIA CHILENA DE ACTIVIDAD FISICA ADULTO MAYOR



# PIRÁMIDE DE ACTIVIDAD FÍSICA

COMENZAR  
FÁCIL DE LO



ADOPTAR UNA POSTURA  
ADECUADA  
PARA PREVENIR LESIONES



CADA MINUTO CUENTA,  
PERO LA REGULARIDAD DEL  
EJERCICIO ES LO MÁS  
IMPORTANTE



LA EDAD NO ES  
UNA BARRERA!

VE  
MENOS  
PERMANENTE  
MENOS  
SENTIR

ELIJA UNA ACTIVIDAD DE CADA UNO DE ESTOS TRES GRUPOS:

**ACTIVIDADES DE RESISTENCIA  
MUSCULAR Y FUERZA  
(2-4 días por semana)**

Actividades con  
alguna resistencia  
para fortalecer  
músculos, huesos y  
mejorar postura.



**ACTIVIDADES DE RESISTENCIA  
CARDIOVASCULAR Y RESPIRATORIA  
(3-7 días por semana)**

Actividades para  
fortalecer su corazón,  
pulmones y aparato  
circulatorio.



**ACTIVIDADES DE FLEXIBILIDAD  
(Diariamente)**

Actividades suaves para  
mantener sus músculos  
más elásticos y sus arti-  
culaciones móviles.  
Le ayudan a moverse más  
fácilmente y ser más ágil.



LA ACTIVIDAD FÍSICA PRO

# CA PARA EL ADULTO MAYOR

RES MÁS  
QUE PIENSA



EVITE ACCIDENTES  
COMO CAÍDAS y  
QUEMADURAS



SEA ACTIVO  
A SU MANERA, CADA DIA,  
DURANTE TODA LA VIDA



EL TIEMPO NECESARIO  
DEPENDE DE LA INTENSIDAD  
DE LA ACTIVIDAD  
Y DE LA EDAD

A  
S TV.  
MEZCA  
TIEMPO  
ADO



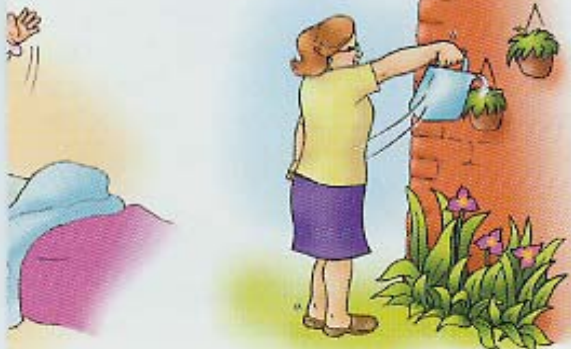
ALGUNOS  
EJEMPLOS:

Levantar o transportar  
artículos caseros  
Subir las escaleras  
Hacer ejercicios de  
presión contra un muro



ALGUNOS  
EJEMPLOS:

Caminar  
Bailar  
Nadar  
Andar en bicicleta



ALGUNOS  
EJEMPLOS:

Ejercicios de estiramiento y  
de flexión  
Algunas labores domésticas  
Yoga o Tai Chi

## LONGA SU AUTONOMÍA

## LA ACTIVIDAD FISICA MEJORA LA SALUD

### COMENZAR ES MÁS FÁCIL DE LO QUE PIENSA

- Incorpore la actividad física en su rutina diaria.
- Realice con más frecuencia las actividades que hace actualmente.
- Elija actividades físicas que sean de su agrado.
- Camine cuanto pueda.
- Utilice la escalera en vez del ascensor.
- Pruebe asistir a algún curso de actividad física en su comunidad.



## ENVEJECER EN FORMA SALUDABLE

### BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA REGULAR

Los beneficios aumentan cuando aumenta la regularidad de la actividad física:

- Conocer personas nuevas
  - Sentirse más relajado
  - Dormir mejor
  - Divertirse y pasarlo bien
  - Ser independiente por más tiempo
  - Tener más energía
  - Moverse con menos dolores
  - Mejorar postura y equilibrio
  - Mejorar la autoestima (sentirse bien consigo mismo)
  - Mantener el peso
  - Lograr que los músculos, huesos y articulaciones sean más resistentes y fuertes
  - Reducir el estrés
- En otras palabras:
- Mejor salud física y mental
  - Mejor calidad de vida

### RIESGOS DEL SEDENTARISMO O INACTIVIDAD

- Enfermedades del corazón
- Caídas y lesiones
- Obesidad
- Presión alta
- Diabetes
- Osteoporosis (disminución de calcio en los huesos)
- Accidente vascular cerebral (ataque cerebral)
- Depresión
- Cáncer de colon
- Muerte prematura



## **TENER UNA VIDA ACTIVA NO PRESENTA RIESGOS PARA LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS.**

Comience lentamente y vaya aumentando, hágale caso a su cuerpo. Acumule 30 a 60 minutos de actividad física (30 como mínimo) al menos 3 veces a la semana. Cada minuto cuenta, sume las actividades en períodos de al menos 10 minutos cada vez.



¿No está seguro de cómo comenzar o qué es adecuado para Ud.? ¿Desea obtener más información y tal vez la Guía completa? Consulte con un profesional de salud del Consultorio o Centro de Salud, en la Oficina del Adulto Mayor o el Departamento respectivo de su Municipalidad, el Comité Nacional o los Comités Regionales del Adulto Mayor, profesores de educación física, profesionales o monitores del Instituto Nacional de Deportes de Chile (IND), etc.

Adaptado del "Handbook for Canada's Physical Activity Guide for Older Adults" Health Canada 1999

© Minister of Public Works and Government Services  
Canada, 2001

Convenio Promoción de la Salud Universidad de  
Toronto, Canada- Ministerio de Salud de Chile.  
Colaboración financiera de la Agencia Canadiense  
para el Desarrollo Internacional (ACDI)