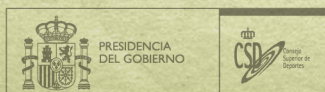


MUEVE TU CUERPO, ABRE TU MENTE

DECÁLOGO DE CONSEJOS
DE VIDA SALUDABLE Y
EJERCICIO FÍSICO PARA
PERSONAS MAYORES



A+ +P
D

PLAN INTEGRAL PARA
LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
EL DEPORTE

ACTIVIDAD FÍSICA,
DEPORTE Y
PERSONAS MAYORES

¿QUÉ EJERCICIO ES EL MÁS RECOMENDABLE?

Con las actividades que llevamos a cabo en nuestro día a día, ya realizamos ejercicio. Caminar para hacer la compra o ir a buscar a nuestros nietos, subir y bajar escaleras, cuidar el jardín o el huerto, limpiar la casa... pueden ser actividades que mejoran nuestra forma física. Podemos realizar también ejercicio de forma planificada con la finalidad de mejorar nuestra salud.

Veamos algunos ejemplos recomendables para las personas mayores.

1

CAMINAR

Caminar todos los días –preferentemente por las mañanas– de **30 a 40 minutos** a un ritmo medio, y mejor si vamos acompañados: poder mantener una conversación con el grupo es un buen indicador del ritmo de la marcha.

2

PARTICIPAR EN SESIONES DE GIMNASIA, TAI CHI YOGA, GIMNASIA EN EL AGUA, BAILE

Buscar sesiones cercanas a nuestro domicilio. Realizar cualquiera de estas actividades, **dos o tres días por semana**, nos ayudará a mejorar nuestra resistencia, el tono, el control postural, la flexibilidad, la memoria y el ritmo, y podremos hacer nuevas amistades de forma divertida.

3

APROVECHAR OTRAS FORMAS DE MOVERSE

Hay otras formas de realizar ejercicio. Buscar la que más nos guste y la que más se adapte a nuestra manera de ser y a nuestras capacidades.

Ir a dar un paseo en bicicleta, nadar, correr suavemente, hacer esquí de fondo pueden ser actividades adaptadas a nuestras posibilidades.

4

NO PASAR MUCHOS HORAS SENTADO SIN MOVERSE

Cuando estés en casa, por ejemplo, viendo la televisión o hablando por teléfono, puedes realizar ejercicios con brazos y piernas.

5

LEER Y ESCRIBIR

Leer cada día el periódico, revistas o libros, y estar informado de lo que sucede en el mundo que nos rodea, mantiene nuestra **mente ágil**. Escribir anécdotas divertidas de la vida: **inventemos**.

6

SER ORDENADOS

Llevar con orden lo que realizamos a diario. El orden es un refuerzo para la mente y un beneficio para la salud.

7

DESCANSAR SÓLO EL TIEMPO NECESARIO

Descansar el tiempo necesario, sin excederse. Debe haber un equilibrio entre descanso y actividad.

8

HACER RELAJACIÓN

Dedicar cada día 5 minutos para relajarnos. Preferentemente antes de acostarnos. Sentarse cómodamente, cerrar los ojos, hacer tres respiraciones profundas y dejarnos llevar por **pensamientos positivos** de la vida.

9

CONTROLAR LA ALIMENTACIÓN

Algunos consejos sobre alimentación:

- * Buscar un equilibrio entre lo que comemos y el ejercicio que realizamos.
- * Comer todos los días fruta y verdura.
- * Moderar el consumo de café y alcohol.
- * Evitar el exceso de grasas.

- * Hacer una cena ligera y no acostarse justo después de cenar.
- * Cocina con poca sal. ¡Deja la sal en el salero! Constituye la principal causa de hipertensión.
- * Bebe suficientes líquidos todos los días (agua, caldos, zumos...) Es importante para un buen funcionamiento del organismo.

10

RELACIONATE CON OTRAS PERSONAS

sobre todo con aquellas que te transmitan **optimismo**.

COMPROMISO DE SALUD						
Utiliza esta tabla como método de auto-evaluación mensual/anual de vida saludable y ejercicio físico						
	¿CUÁNTOS DÍAS HE CAMINADO, COMO MÍNIMO, 30 MINUTOS?	¿A CUÁNTAS SESIONES DE GIMNASIA, AERÓBIC, YOGA O BAILE HE IDO?	¿CUÁNTOS DÍAS HE COMIDO 5 PIEZAS DE FRUTA?	¿CUÁNTOS DÍAS HE ESCRITO Y HE LEÍDO?	¿CUÁNTOS DÍAS HE SUBIDO ESCALERAS?	¿CUÁNTOS DÍAS HE REALIZADO RELAJACIÓN?
ENERO						
FEBRERO						
MARZO						
ABRIL						
MAYO						
JUNIO						
JULIO						
AGOSTO						
SEPT.						
OCT.						
NOV.						
DIC.						

PUEDES VALORAR SI, DURANTE UN MES Y A LO LARGO DEL AÑO, TUS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE SON LOS ÓPTIMOS:

- LOS RESULTADOS SUPERAN LOS 15 DÍAS: ¡EXCELENTE, SIGUE ASÍ!
- LOS RESULTADOS, DE 8 A 15 DÍAS: **ESTÁ BIEN, PERO NO TE RELAJES...**
- LOS RESULTADOS, INFERIORES A 8 DÍAS: **CUÍDATE MÁS, TE SENTIRÁS MEJOR.**