

Muévete más, mantente fuerte: Cómo la actividad física te ayuda a ser independiente

¿Quieres continuar haciendo lo que amas, como la jardinería, caminar, bailar o sólo moviéndote con confianza? ¡Mantenerte activo es clave para aumentar tu fuerza, mejorar el equilibrio y reducir el riesgo de caídas!

Incluso cantidades pequeñas de movimiento ayudan a mantener los músculos fuertes, las articulaciones flexibles y los huesos saludables. La Guía de Actividad Física para Adultos Mayores recomienda:

- Hacer ejercicios de fuerza, **al menos 2 días a la semana**, enfocándose en grupos musculares grandes.
- **Realizar 150 minutos** de actividad moderada (como la caminata rápida) o 75 minutos de actividad intensa a la semana.
- **Realizar entrenamiento de equilibrio de manera regular**



A medida que te fortaleces y te sientes más firme, las tareas diarias como ponerte de pie o subir gradas se vuelven más fáciles. Rétate a mantener algunas posiciones por más tiempo, a reducir tu necesidad de buscar soporte, a agregar pesas ligeras o a hacer más repeticiones.

La meta es mantener tu cuerpo listo para la vida: un cuerpo más fuerte y equilibrado para disfrutar de lo que te gusta.

¿Buscas una forma divertida y sociable de aumentar tu equilibrio y fuerza?
¡Las clases de ejercicios pueden ser justo lo que necesitas! Estas ofrecen enseñanza guiada, motivación y una oportunidad de conectar con otros: todo mientras mantienes tu independencia. Además, son una forma genial de conocer personas nuevas y de disfrutar el estar activo.

Los programas como Stepping On y Strong Bodies están diseñados para adultos mayores, con un enfoque en métodos comprobados para mejorar la fuerza, la estabilidad y la confianza en ti mismo en tu vida diaria. Puedes encontrar ejercicios de fuerza y balance, fáciles de seguir, así como más información sobre clases locales en fallsfreewi.org/balance-strength.



¡Puedes aumentar tu fuerza y equilibrio desde hoy sin importar tu edad o condición física!

Aprende más en:

