

**PERSONAS  
MAYORES**



**Es tu turno. Tú decides.**

## La actividad física puede hacer que la vida diaria sea mejor.

Cuando te mantienes activo y fuerte, es más fácil:



Hacer las tareas de todos los días, como los quehaceres y las compras



Seguirles el ritmo a los nietos



Mantener la independencia con el paso de los años

Además, tiene grandes ventajas para la salud.

✓ Menos dolor

✓ Mejor estado de ánimo

✓ Menos riesgo de sufrir muchas enfermedades

## ¿Cuánta actividad necesitas?

### Actividades aeróbicas moderadas

Todo lo que haga que el corazón te lata más rápido cuenta.



¡Repártelas durante toda la semana como quieras!

## La actividad física puede ayudarte a controlar muchos problemas de salud.

✓ Reduce los síntomas de la artritis, la ansiedad y la depresión.

✓ Ayuda a controlar la diabetes y la presión arterial alta.

## ¿Apenas estás empezando?

No importa. Comienza poco a poco y haz lo que puedas. **Una caminata, así solo sea de 5 minutos, causa beneficios reales en la salud.** Aumenta la actividad con el paso del tiempo.

Combina los estiramientos con las actividades para mejorar tu equilibrio también. Mantén el cuerpo flexible para reducir el riesgo de tener caídas.

## Las actividades de todo tipo cuentan.



Incluso las cosas que tienes que hacer de todas formas



Incluso las actividades que no parecen ejercicio

## Puedes volverte más activo.

Sin importar la edad que tengas, puedes encontrar una forma adecuada para ti.



Da el primer paso. Vuélvete un poco más activo cada día. **Muévete a tu manera.**

Aquí encontrarás consejos para ponerte en movimiento y hacer un plan semanal de actividad física.

[health.gov/MoveYourWay/Activity-Planner/es](https://health.gov/MoveYourWay/Activity-Planner/es)

