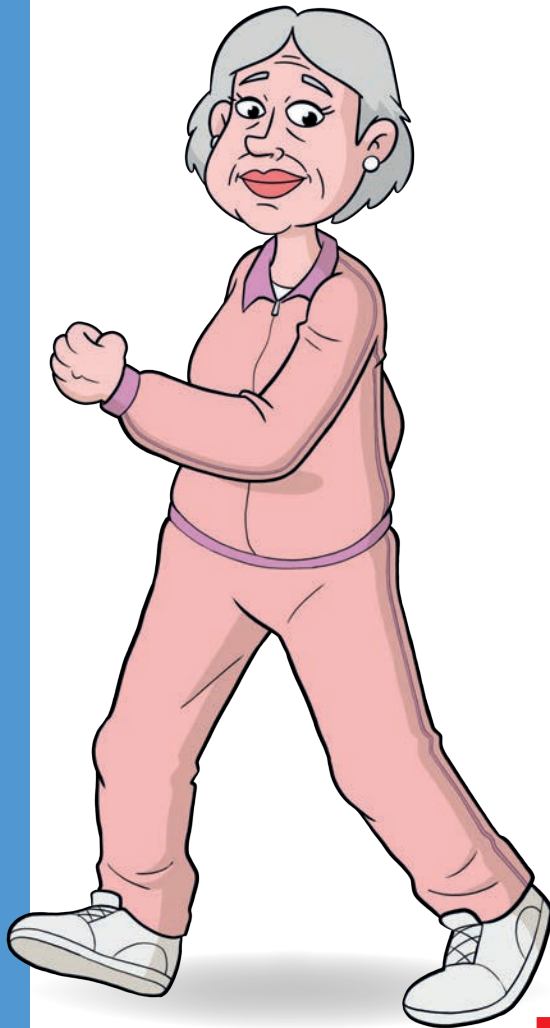


Guía para personas mayores activas

Hacemos ejercicio a cualquier edad





Edita: Dirección General de Salud Pública. CONSEJERÍA DE SANIDAD

Imprime: BOCM

Tirada: 50.000. marzo 2025

Depósito Legal: M-23433-2024

Hacer ejercicio físico ¿para qué?

La realización de ejercicio físico de forma habitual es esencial para mantener la salud y para mejorar la calidad de vida.

La actividad física, convertida en hábito, mejora la autoestima, la imagen corporal y favorece las relaciones sociales. Además, aumenta la masa y fuerza muscular y disminuye la grasa corporal; aumenta la densidad ósea y la flexibilidad; produce grandes beneficios cardiovasculares, como la disminución de la frecuencia cardiaca, de la presión arterial y el colesterol.

Estas páginas están escritas para todas las personas mayores que quieran realizar ejercicios sencillos y os recuerdan que estáis en el mejor momento para dedicar más tiempo a la actividad física.

Queremos presentaros



a Pepa



y Pepe

quienes nos acompañarán a lo largo de esta guía.



¡Cuidado con las excusas!

No importa la edad ni la condición física, lo importante es querer cambiar y saber que cualquier persona puede mejorar su capacidad física. Que ni el mal tiempo, ni el cansancio nos priven de los beneficios de la actividad física.

Disfruta de tu tiempo

Prueba a dedicar tiempo a llevar una vida más activa: disfrutar de tu barrio caminando, ir a bailar con tu pareja o amistades, jugar con tus nietos/as ...

Un cambio en el estilo de vida

Si queremos mantener nuestras cualidades físicas en el mejor estado posible, debemos adoptar modos de vida activos, evitando el sedentarismo.

Si puedes, hazlo en compañía

Si es posible, busca un cómplice: en tu familia, entre tus amistades o vecinos... Es un excelente modo de relacionarnos y, además, si sabemos que alguien nos espera, no faltaremos a la cita.

¡Es bueno para todo!

El ejercicio es beneficioso para las enfermedades cardiovasculares, es fundamental en la artrosis, evita problemas de salud como la obesidad, la fragilidad, alivia el dolor y mejora la condición física.

Poco a poco

Empezaremos con actividades ligeras y progresivamente iremos avanzando. Comencemos con sesiones cortas de 5-10 minutos y al cabo de 4 semanas aumentaremos poco a poco hasta 30 minutos o más tiempo si podemos. Crea tu propio programa. Sé constante.



Añade más vida a tus años, ¡haz ejercicio regularmente!

- Acude a tu profesional sanitario de referencia para realizar una valoración previa antes de iniciar una actividad física y ante cualquier duda, consúltale. Infórmale de cualquier enfermedad o dolencia que puedas padecer.
- Es importante realizar actividades de fortalecimiento muscular dos o más días a la semana que ayuden a mantener nuestra condición física y prevenir caídas, así como ejercicios de equilibrio y flexibilidad.
- El ejercicio aeróbico (caminar, nadar, montar en bicicleta...) produce grandes beneficios para la salud. Es recomendable iniciar este tipo de ejercicios cuando se haya mejorado la fuerza muscular. Caminar una hora al día es un ejemplo de ejercicio muy recomendable.
- Hagamos actividad física para disfrutar y divertirnos, regulando su intensidad en función de cómo nos encontremos.
- Si sientes cansancio o no te encuentras bien, déjalo para otra ocasión. Tampoco es recomendable que practiquemos ejercicio después de una comida copiosa o cuando hace excesivo calor.
- Sé prudente. No es sensato querer recuperar el tiempo perdido. Hacer mucho ejercicio repentino y ocasional es perjudicial y puede ser peligroso para nuestra salud. El ejercicio debe ser constante y mantenido en el tiempo.



Algunos consejos

- Procura utilizar un espacio sin obstáculos y con equipamiento adecuado.
- Utiliza ropa cómoda y calzado deportivo no resbaladizo, con buen apoyo en el talón.
- Respira normalmente, de forma acompasada, procurando coger el aire por la nariz y soltarlo por la boca. Concéntrate en ello durante los ejercicios.
- Si aparece dolor articular o muscular, mareo, dificultad para respirar o palpitaciones, detén el ejercicio.
- Si tienes dudas sobre si puedes hacer algún ejercicio, consúltalo en tu centro de salud.

A continuación, Pepa y Pepe mostrarán algunos ejercicios para poderlos practicar.

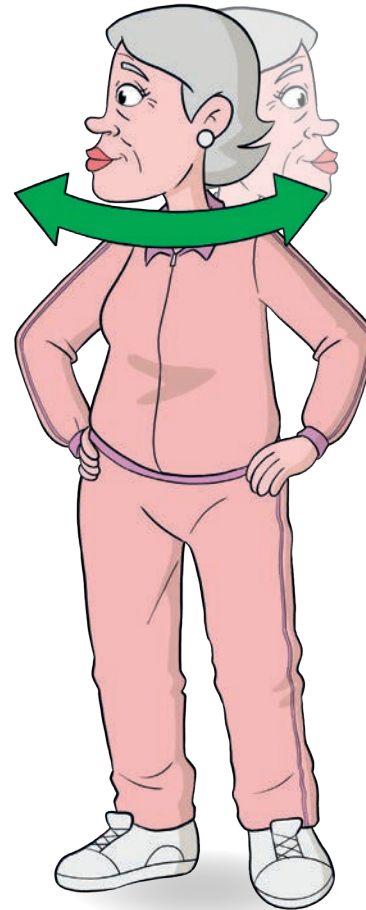


**Repite varias veces cada uno
de los ejercicios,
pero sin llegar a fatigarte demasiado.
¡Marca tu propio ritmo!**



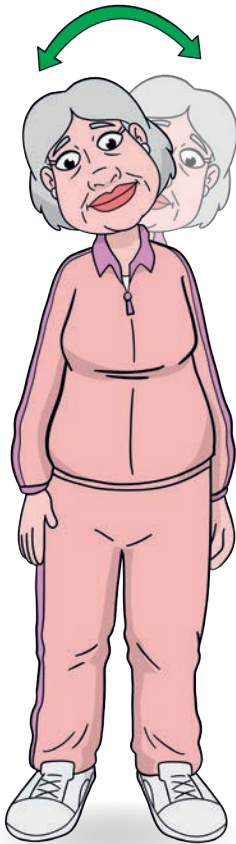
Mirando a los lados

En pie y con las manos en la cadera, giramos muy despacio la cabeza de izquierda a derecha, sin mover el resto del cuerpo.



Escuchándonos

De pie, inclinamos lentamente la cabeza hacia un lado, como si la oreja intentase tocar el hombro, manteniendo la espalda recta y los hombros relajados. Mantenemos esta posición varios segundos.

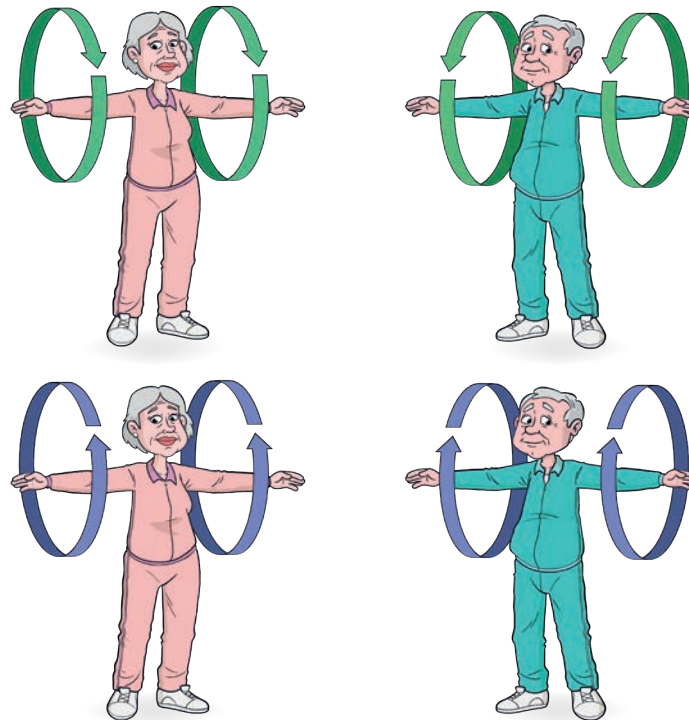


Repetimos
el movimiento
hacia el otro lado.



Brazos abiertos en cruz

En pie y con los brazos en cruz, hacemos movimientos circulares lentos con los brazos, partiendo de los hombros. Primero una serie hacia delante y después, una serie hacia atrás.

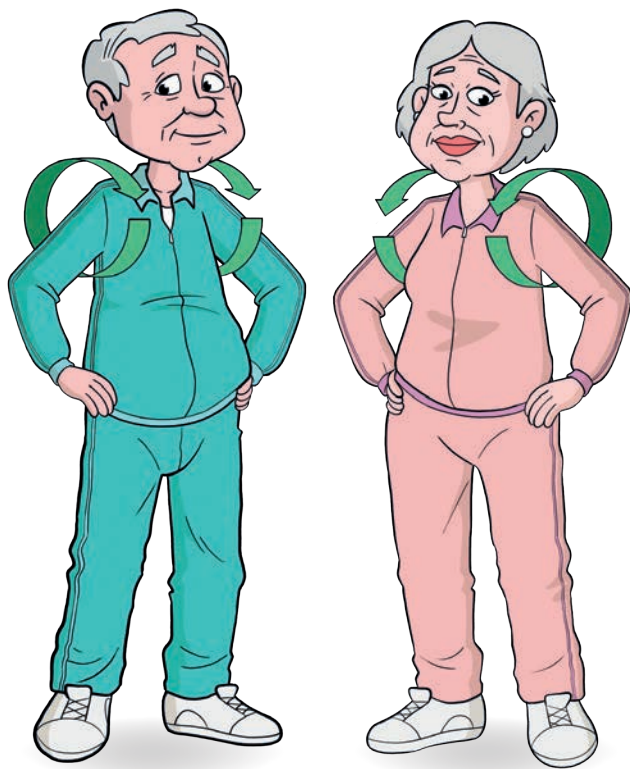


Llena de aire los pulmones al abrir los brazos y suéltalo despacio al acabar el ejercicio.

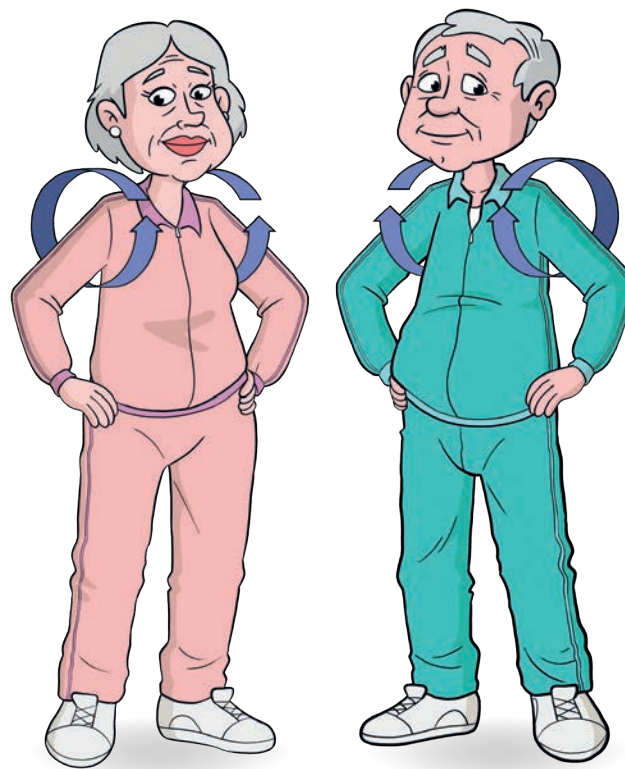
En jarras

Apoyamos nuestras manos en la cadera, en posición colocando los brazos en jarras. Movemos los hombros en sentido circular.

Hacia delante:



Hacia atrás:



¡Manos arriba!

En pie, colocamos el brazo izquierdo pegado a lo largo del cuerpo; con el brazo derecho levantado, flexionamos el codo y colocamos el puño detrás de la cabeza.

Después, estirando el brazo, abrimos la mano y volvemos a la posición de partida.

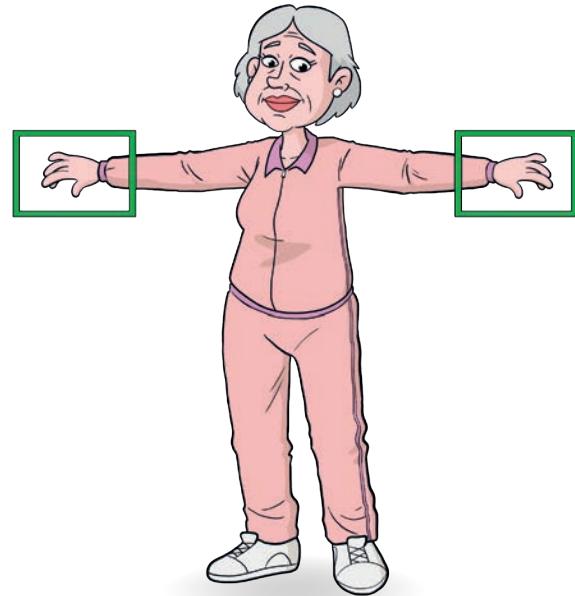
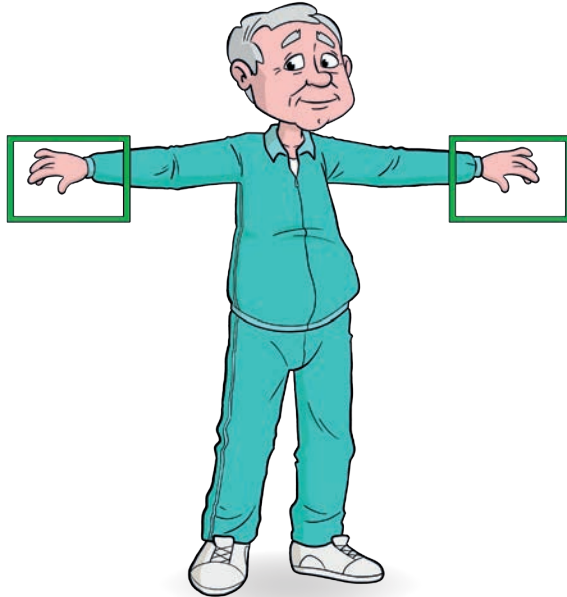


Repetimos el ejercicio con el otro brazo.

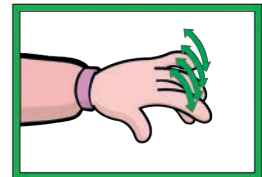


Moviendo los dedos

En pie, colocamos los brazos en cruz.



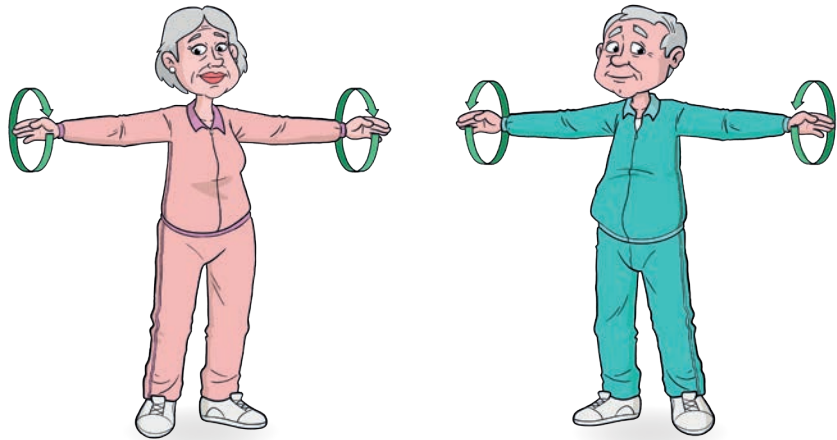
Movemos los dedos como tocando el piano a buena velocidad.
Intentaremos mantener el ritmo un minuto.



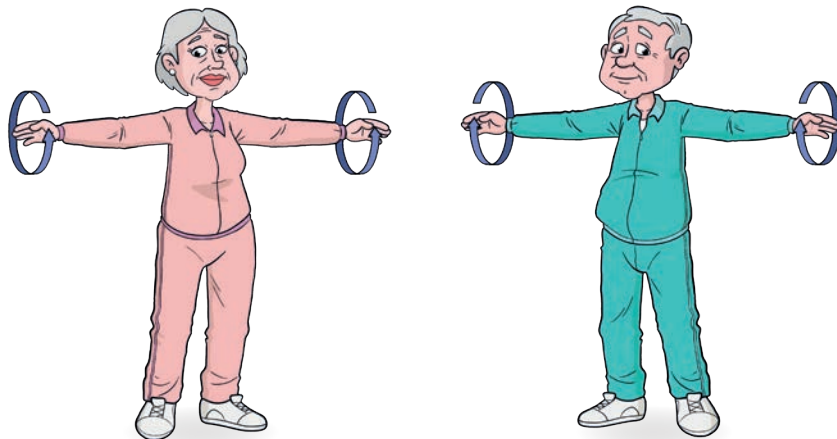
Girando las muñecas

Seguimos con los brazos en cruz. Giramos simultáneamente las muñecas izquierda y derecha en movimientos lentos y controlados, hacia adelante y hacia atrás.

Hacia delante:



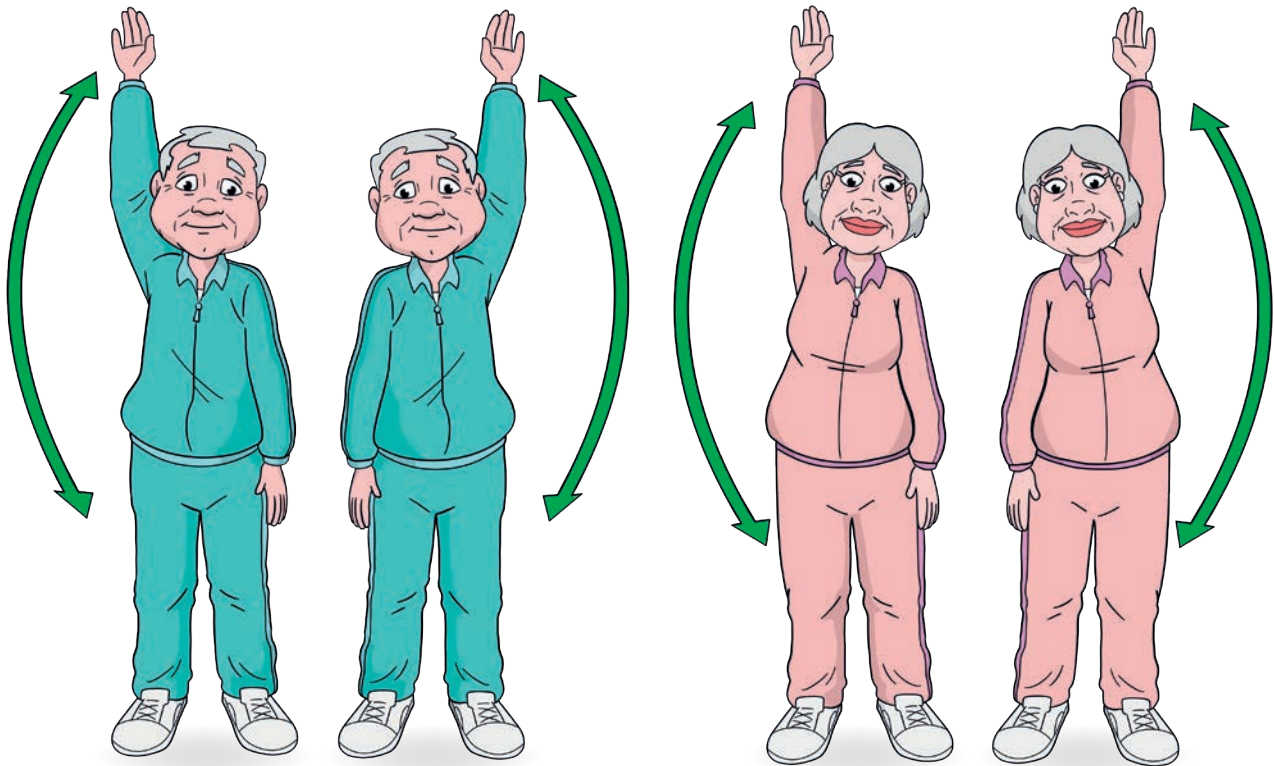
Hacia atrás:



Levantando el brazo

Nos colocaremos de pie y con los brazos pegados al cuerpo. Llevamos una mano hacia arriba, estirando el brazo como si tratásemos de tocar el cielo.

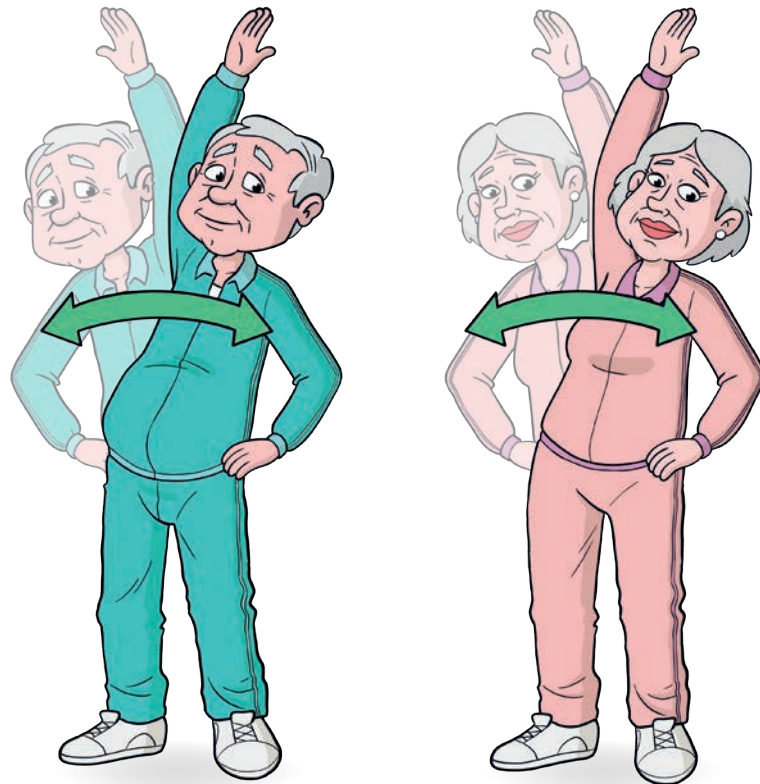
Recuperamos la posición pegada al cuerpo y hacemos lo mismo con el otro brazo, levantando la mano contraria.



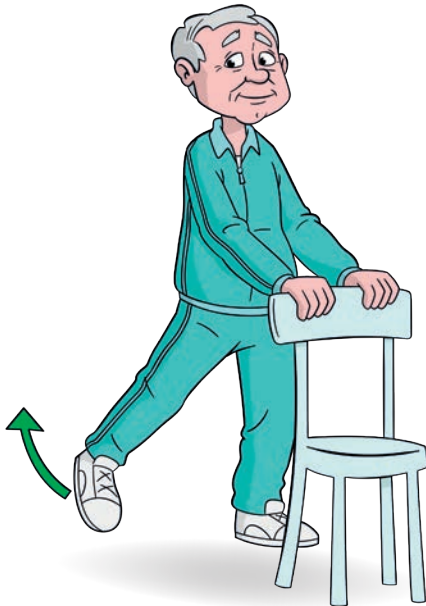
De lado a lado

Nos colocamos de pie y con brazo derecho en jarras y el izquierdo estirado por encima de la cabeza, movemos el tronco hacia la derecha hasta sentir cierta tensión, sin forzar.

Cambiamos de brazo y repetimos.



Bien apoyados

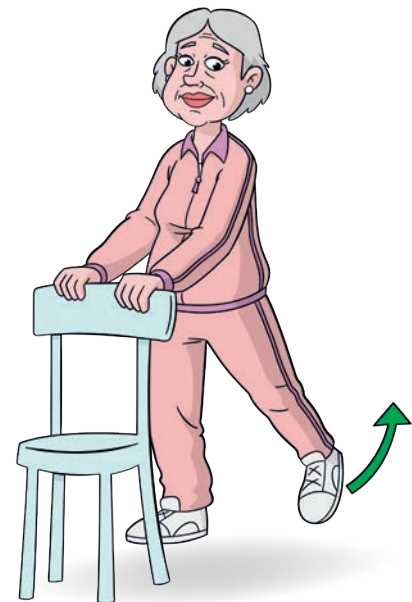


De pie y con las dos manos apoyadas en la pared o en alguna superficie sólida para mantener el equilibrio, elevamos hacia atrás una de las piernas estirada, procurando llegar hasta la altura de la rodilla y aguantamos unos segundos.

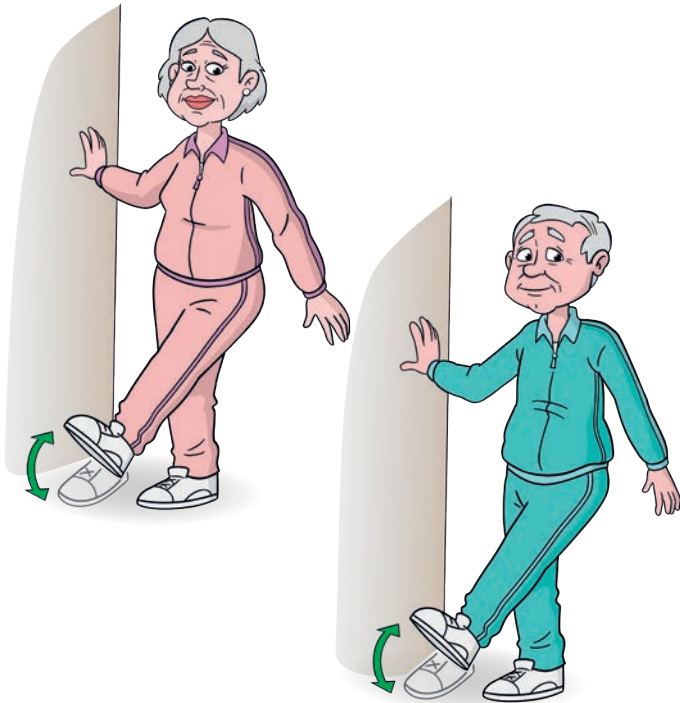
Repetimos el ejercicio con la otra pierna.

El fortalecimiento de los miembros inferiores y sus articulaciones es una buena garantía frente al riesgo de una caída.

Eso sí, busca un buen punto de apoyo para desarrollar este ejercicio.



Punta y talón

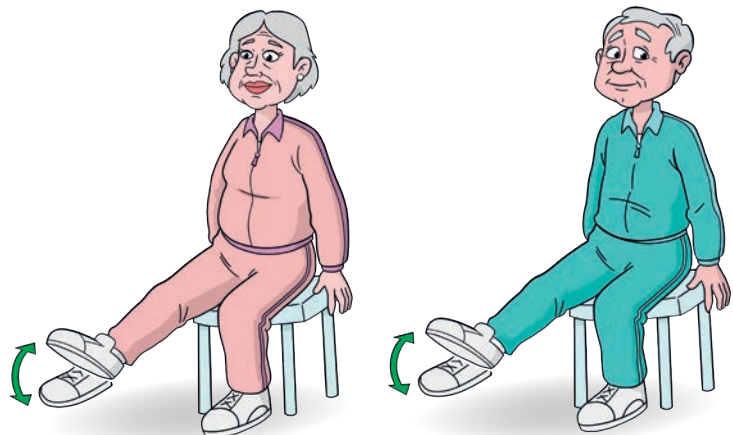


De pie, con la mano derecha apoyada en la pared, levantamos despacio la pierna derecha hacia adelante, sin flexionar la rodilla.

Desde esta posición, flexionamos el pie hacia el suelo y hacia arriba repetidas veces.

Cambiaremos la pierna y repetimos el ejercicio.

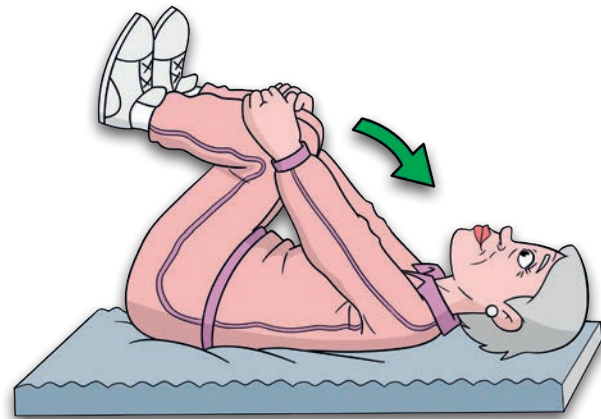
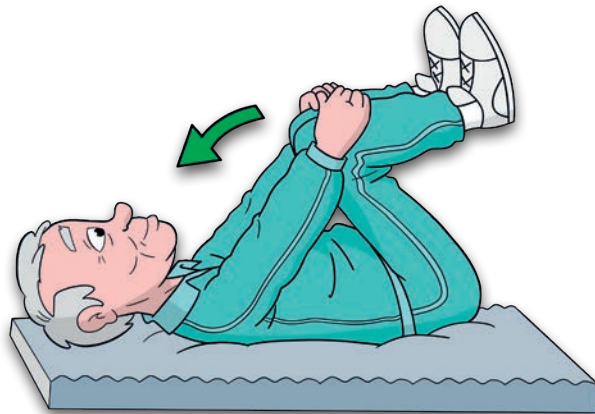
Este ejercicio también puede realizarse en posición sentada.



En horizontal

Con cuidado y sobre una superficie firme (colchoneta o algo similar), nos colocaremos en posición tumbada boca arriba, con las rodillas flexionadas y brazos extendidos hacia las rodillas.

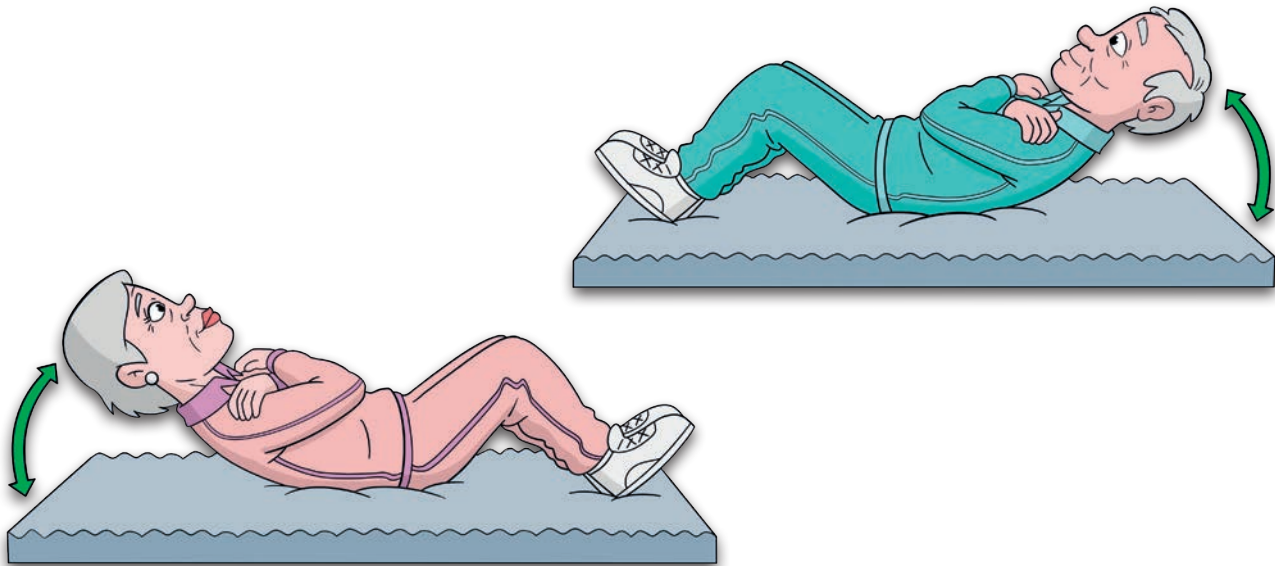
Sin levantar los hombros ni las caderas, sujetamos las rodillas y las llevamos hacia el pecho, manteniendo la posición unos segundos.



¡Hacia arriba!

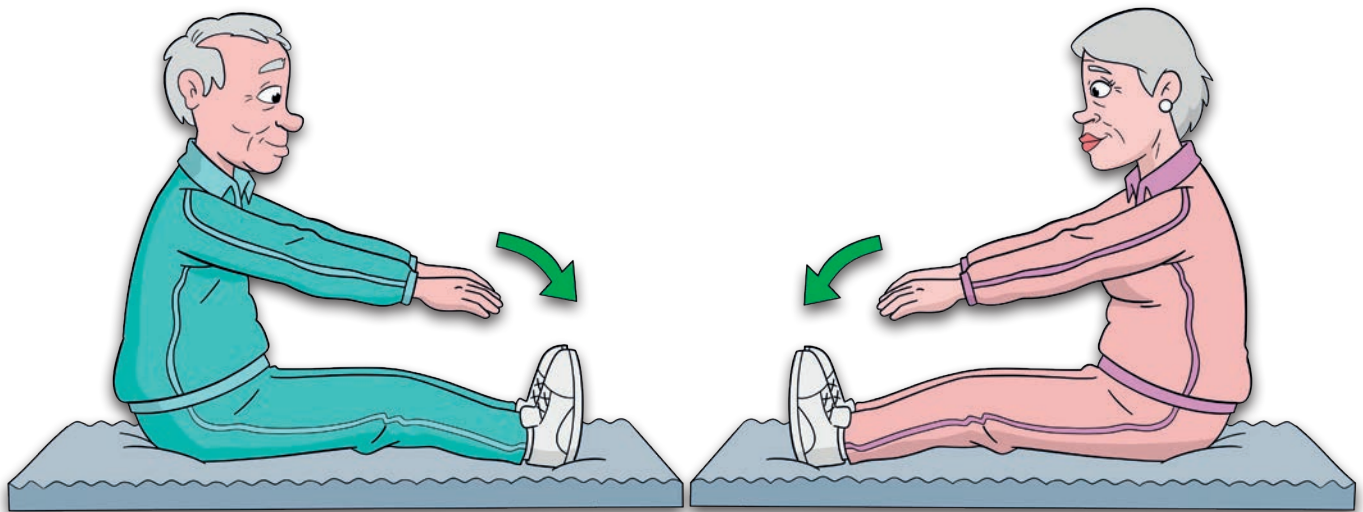
Siguiendo en posición tumbada boca arriba, colocamos las piernas con las rodillas flexionadas y brazos cruzados encima del pecho (o con los brazos extendidos).

Flexionamos el tronco hacia arriba, a la altura del abdomen, separando la parte superior de la espalda, sin mover la cabeza ni el cuello.



Hacia la punta de los dedos

En posición sentada en ángulo recto, con las piernas extendidas, estiramos los brazos para tratar de llegar a la punta del pie.



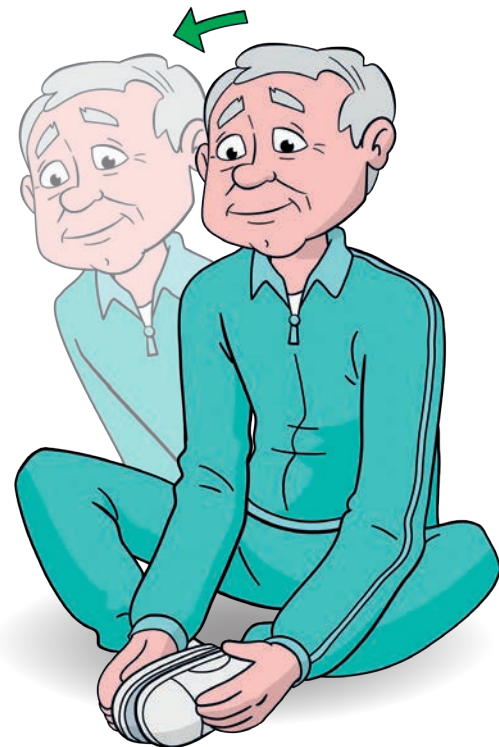
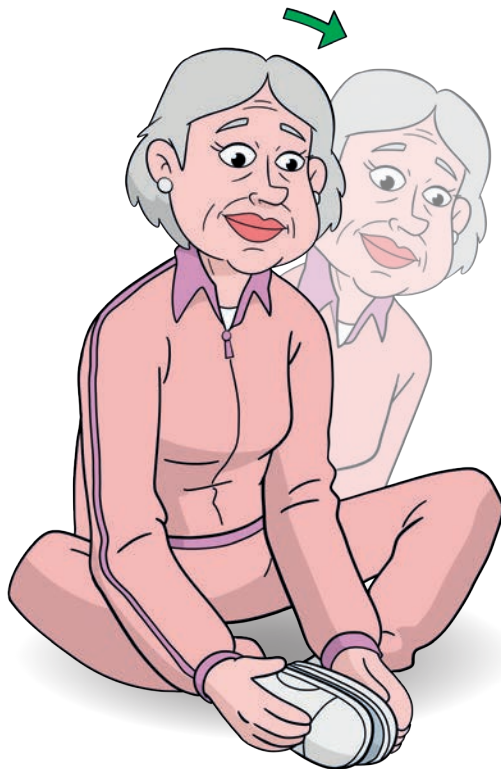
No se trata de llegar necesariamente a tocar los dedos de los pies, sino más bien de estirar los músculos y las articulaciones, por lo tanto, no hay que forzar, tan solo sentir la tensión muscular.



Uniando los pies

Con cuidado nos sentamos en el suelo, juntamos las plantas de los pies, sujetándolos con las dos manos.

En esa posición nos inclinamos suavemente hacia delante y mantenemos la postura unos segundos.



Haciendo camino



Nos ponemos a caminar (o a trotar si tenemos ánimo) con una posición erguida, colocando los brazos en ángulo recto, llevándolos hacia adelante y hacia atrás conforme vamos caminando. El paso ha de ser firme y seguro, mirando al frente para ver el camino.

El ritmo ha de ser vivo, sin llegar a la fatiga. Recuerda acompañar el ejercicio cuidando la respiración.

Junto con los ejercicios de fuerza, salir a caminar es una de las mejores formas de trabajar nuestra capacidad cardiovascular. Incorpora este ejercicio en tu rutina diaria.



DEPORTES RECOMENDADOS

Para conocer qué tipo de ejercicio es más recomendable teniendo en cuenta nuestra condición física, sería conveniente consultarlo antes en nuestro centro de salud.

Aquí se muestran algunas sugerencias:

- **Caminata, marcha o carrera.** La intensidad debe ser moderada, que permita mantener una conversación fácil.
- **Ciclismo.** En el exterior o en su versión estática es un excelente deporte cardiovascular.
- **Natación.** Evita la sobrecarga y el impacto, proporcionando beneficios cardiovasculares.
- **Taichí.** Una gimnasia suave cada vez más popular: mejora el equilibrio y la estabilidad postural.





**Comunidad
de Madrid**

Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD