



4 tipos de ejercicios que pueden mejorar tu salud y capacidad física

Estas actividades te ayudarán a mantenerte saludable y a mejorar tu estado físico.¹

1 Ejercicio de resistencia

Las actividades de resistencia, a menudo llamadas aeróbicas, aumentan la frecuencia cardíaca y respiratoria.¹

Los ejercicios de resistencia mejoran la salud del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio.¹

Las actividades físicas que aumentan la resistencia incluyen:

- Caminar a paso ligero o trotar¹
- Trabajar en el jardín (cortar el césped o recoger hojas secas)¹
- Bailar¹
- Nadar¹
- Montar en bicicleta¹
- Subir escaleras o colinas¹
- Jugar al tenis o al baloncesto en un parque cercano¹



2 Ejercicios de fortalecimiento

Mantener los músculos fuertes puede ayudar con el equilibrio y prevenir caídas y lesiones relacionadas con caídas.¹

Es menos probable que te caigas cuando los músculos de las piernas y la cadera están fuertes.¹

Algunas personas eligen usar pesas para ayudar a mejorar su fuerza. Si lo haces, comienza usando pesas ligeras, luego aumenta el peso gradualmente.¹

Trata de hacer ejercicios de fortalecimiento para todos los grupos principales de músculos al menos dos días a la semana, pero no ejercites el mismo grupo muscular dos días seguidos.¹ Ejercicios de fortalecimiento:

- Levantar pesas o botellones de agua¹
- Cargar las compras¹
- Sujetar y soltar una pelota de tenis¹
- Levantar los brazos por encima de la cabeza¹
- Hacer flexión de brazos¹
- Flexiones hacia la pared¹
- Levantar el peso del propio cuerpo¹
- Usar una banda de resistencia¹



3 Ejercicios de equilibrio

Muchos ejercicios de fortalecimiento para la parte inferior del cuerpo también mejorarán el equilibrio. Los ejercicios de equilibrio incluyen:¹

- Tai chi, una "meditación en movimiento" que implica mover el cuerpo de manera lenta, suave, y precisa, mientras se respira profundamente¹
- Pararse en un solo pie¹
- Caminar en fila con el talón de un pie delante del otro¹
- Marcha equilibrada¹
- Pararse de una posición sentada¹



4 Ejercicios de flexibilidad

El estiramiento puede mejorar tu flexibilidad. Moverse con mayor libertad te facilitará agacharte para atarte los zapatos o mirar por encima del hombro cuando retrocedas en tu automóvil.

Los ejercicios de flexibilidad incluyen:¹

- Ejercicio de estiramiento de la espalda¹
- Estiramiento de la parte interna del muslo¹
- Estiramiento de los tobillos¹
- Estiramiento de la parte posterior de la pierna¹



Teniendo en cuenta todos los beneficios para la salud de estar físicamente activo, es fácil ver por qué el ejercicio es una buena idea. Y lo mejor del ejercicio físico es que nunca es demasiado tarde para empezar. **Hasta las cosas más pequeñas cuentan como ejercicio, como dar un breve paseo en bicicleta, pasear al perro o pasar la pala por el jardín.** Si acabas de comenzar a hacer ejercicio, comienza con unos minutos al día y aumenta lentamente hasta la cantidad recomendada de al menos 60 minutos diarios.

¡Sigue estas recomendaciones y muévete por tu salud!

Referencias:

1. National Institute Aging Los cuatro tipos de ejercicio que pueden mejorar su salud y capacidad física. (Revisado 22 febrero 2022). [Consultado 8 noviembre 2023]. Disponible en: <https://www.nia.nih.gov/espanol/cuatro-tipos-ejercicio-pueden-mejorar-su-salud-capacidad-fisica>