



# 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.<sup>1</sup>

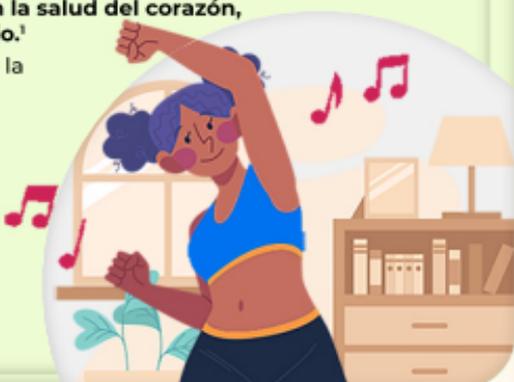
## 1 Ejercicio de resistencia

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

**Los ejercicios de resistencia mejoran la salud del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio.<sup>1</sup>**

Las actividades físicas que aumentan la resistencia incluyen:

- Caminar a paso ligero o trotar<sup>1</sup>
- Trabajar en el jardín (cortar el césped o recoger hojas secas)<sup>1</sup>
- Bailar<sup>1</sup>
- Nadar<sup>1</sup>
- Montar en bicicleta<sup>1</sup>
- Subir escaleras o colinas<sup>1</sup>
- Jugar al tenis o al baloncesto en un parque cercano<sup>1</sup>



## 2 Ejercicios de fortalecimiento

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

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

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

**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.<sup>1</sup>** Ejercicios de fortalecimiento:

- Levantar pesas o botellones de agua<sup>1</sup>
- Cargar las compras<sup>1</sup>
- Sujetar y soltar una pelota de tenis<sup>1</sup>
- Levantar los brazos por encima de la cabeza<sup>1</sup>
- Hacer flexión de brazos<sup>1</sup>
- Flexiones hacia la pared<sup>1</sup>
- Levantar el peso del propio cuerpo<sup>1</sup>
- Usar una banda de resistencia<sup>1</sup>



## 3 Ejercicios de equilibrio

Muchos ejercicios de **fortalecimiento para la parte inferior del cuerpo también mejorarán el equilibrio.** Los ejercicios de equilibrio incluyen:<sup>1</sup>

- Tai chi, una "meditación en movimiento" que implica mover el cuerpo de manera lenta, suave, y precisa, mientras se respira profundamente<sup>1</sup>
- Pararse en un solo pie<sup>1</sup>
- Caminar en fila con el talón de un pie delante del otro<sup>1</sup>
- Marcha equilibrada<sup>1</sup>
- Pararse de una posición sentada<sup>1</sup>



## 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:<sup>1</sup>

- Ejercicio de estiramiento de la espalda<sup>1</sup>
- Estiramiento de la parte interna del muslo<sup>1</sup>
- Estiramiento de los tobillos<sup>1</sup>
- Estiramiento de la parte posterior de la pierna<sup>1</sup>



**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!<sup>1</sup>**

### 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>