

Ejercicios para la fuerza

Además de conservarlo fuerte, le ayudan a prevenir caídas y osteoporosis, mejoran su postura y el equilibrio.

- 1 Cargar las bolsas del supermercado
- 2 Hacer pesas, subir y bajar escaleras
- 3 Sentarse y levantarse varias veces de una silla



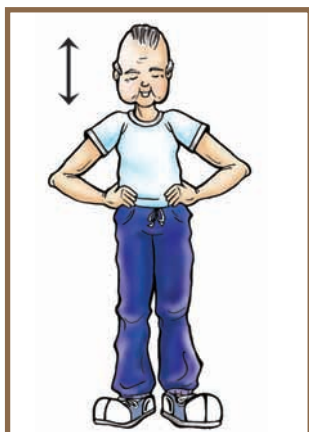
De las actividades anteriores, elija una de cada grupo para cada día de la semana. En el siguiente calendario, programe las actividades que realizará según el día.

Mi calendario de ejercicio							
Actividades	Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab	Dom

a Fase de calentamiento (5 a 10 minutos)

Comience con movimientos suaves del cuello, hombros, brazos, cadera y piernas. En esta fase favorecemos la flexibilidad del cuerpo y lo preparamos para hacer un esfuerzo físico aeróbico.

1



Baje y suba la cabeza

2



Cuello hacia los lados

3



Hombros hacia adelante y atrás

4

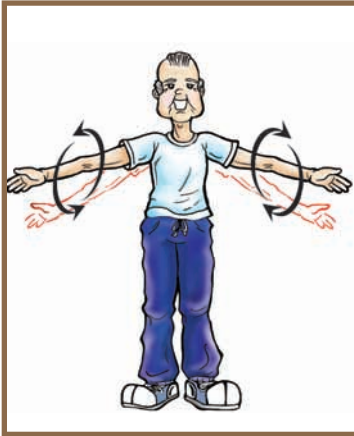


Extensión de brazos en forma diagonal

b Fase fundamental (12 a 30 minutos)

Siga con movimientos de mayor intensidad, cuyo objetivo es mejorar la resistencia y el funcionamiento del corazón y de los pulmones.

1



Movimientos en círculo de los brazos

2



Flexión de tronco lateral

3



Flexión del tronco hacia adelante

4



Camine en su lugar

Educación para la salud

5



Camine en diferentes direcciones

6



Pasos al frente y atrás con palmada

C

Fase de recuperación (3 a 10 minutos)

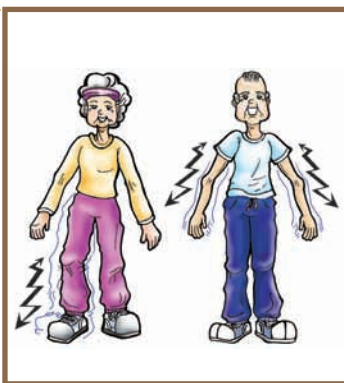
Disminuya de manera paulatina la intensidad con ejercicios de relajación para desacelerar el ritmo cardiaco y pulmonar.

1



Respirar profundamente

2



Sacudir piernas y brazos

3



Respirar profundamente

Recomendaciones generales



Antes de iniciar con el ejercicio, hágase un examen médico que avale su estado de salud

Elija el ejercicio físico que más disfrute



Use de preferencia tenis y ropa holgada

No haga ejercicio en ayunas, hágalo una o dos horas después de haber ingerido alimentos



Tome agua antes, durante y después del ejercicio

Si tiene resfriado, diarrea o fiebre, suspenda hasta que mejore



Disminuya o detenga poco a poco el ejercicio si la respiración se vuelve agitada, le falta el aire o aparece cualquier dolor. Si tiene dudas consulte a su médico



Cuide la postura, la espalda debe estar recta y el abdomen contraído

Ejercicios para adultos con enfermedades

Artritis y articulaciones rígidas

Estire los brazos y piernas con movimientos suaves todos los días, dedique uno o dos días a la jardinería, a lavar o encerar un auto, lavar los vidrios de su casa, labores manuales en el hogar, tai chi, gimnasia rítmica, cachibol y ejercicios en el agua.

Osteoporosis

Caminar, bailar, nadar, gimnasia rítmica, cargar objetos de poco peso, levantarse y sentarse de una silla. Este último ejercicio es muy conveniente si no puede salir de su casa o practicar alguno de los ejercicios recomendados. Puede establecer un horario fijo para levantarse y sentarse de la silla mientras ve televisión, notará diferencias importantes después de una semana.

Permanezca de pie durante varios minutos, en diversos momentos del día, para disminuir la pérdida de minerales de los huesos.



Hipertensión arterial, diabetes mellitus y enfermedades mentales

Caminar, bailar, nadar, andar en bicicleta, tai chi, yoga. Es mejor si los combina.

Enfermedades del corazón

Caminar con paso moderado.



Problemas del equilibrio o imposibilidad para estar de pie

Sentado o sentada en una silla o en la cama, flexionar y extender los brazos, piernas, muñecas y dedos de las manos, hacer movimientos de yoga, caminar con bastón, andadera o el apoyo de otra persona.



Comenzar es más fácil de lo que piensa

- El ejercicio, además de mejorar y conservar su salud, es una excelente actividad en la que se puede ocupar el tiempo libre y convivir con otras personas
- Encuentre actividades que le gusten, camine tanto como pueda, muévase con la mayor frecuencia posible
- Acuda a su unidad de medicina familiar, al centro de seguridad social o unidad deportiva del IMSS, donde le darán la orientación que requiera y el plan de actividad física más adecuado para usted

Salud bucal

Las enfermedades más frecuentes de la boca son la caries y la inflamación de las encías, que a su vez, son la causa de la pérdida de los dientes, mal aliento, mala digestión y en ocasiones infecciones del corazón y de los riñones.

Para que su boca esté sana lo primero es la higiene dental, cepille sus dientes tres veces al día, durante 2 a 3 minutos, después de cada alimento.

Técnica correcta del cepillado dental

- 1** Colocar el cepillo a un ángulo de 45 grados

Siempre barrer de las encías hacia los dientes



- 2** En los dientes de arriba barrer hacia abajo



3 En los dientes de abajo barrer hacia arriba



4 Cepillar con cuidado de atrás hacia delante



5 Cepillar de manera circular las muelas



Si no puede cepillarse por sí mismo, solicite apoyo de algún familiar para que le ayude.

Educación para la salud

Otras recomendaciones son:



Cepille también la lengua de la parte media hacia la punta y enjuague muy bien



Utilice hilo dental cuando menos una vez al día, para limpiar entre los dientes



Evite los alimentos ricos en azúcar, para prevenir la caries



No fume, ni beba alcohol en exceso, son los principales factores de riesgo para desarrollar cáncer de la boca



Acuda una vez al año al dentista, para que revise, limpie y proteja con flúor su dentadura



Si ya ha perdido algunos dientes o muelas, es importante que los reemplace por prótesis dentales, para mejorar su forma de masticar y de hablar, así como la apariencia de su boca

Revise sus encías, si nota que están muy rojas, inflamadas, sangran o le dan mal aliento, acuda a consulta de odontología

Si tiene dentadura postiza o prótesis completas, debe asearlas igual que la dentadura normal, si la limpieza de su prótesis se le dificulta después de cada comida, lávela por las noches antes de dormir y por la mañana al levantarse.