



LOS CUERPOS SANOS ESTÁN MEJOR EQUIPADOS PARA COMBATIR ENFERMEDADES

¡MANTÉNGASE ACTIVO!

Los beneficios para la salud por la actividad física son innegables; fortalece el sistema inmunológico y mejora el equilibrio, flexibilidad, resistencia y fuerza física. Nunca es demasiado tarde para moverse, sólo tiene que hacer el tiempo. Aumente gradualmente hasta al menos 30 minutos de actividad en la mayoría o todos los días de la semana (o lo que su médico le recomiende).

Con COVID-19, mantenerse activo debe incluir algunas precauciones de seguridad adicionales. Aquí hay algunas guías y recursos para ayudarlo a mantenerse en movimiento de manera segura.



GUÍAS DE SEGURIDAD PARA EJERCITARSE



Comuníquese con su(s) médico(s) antes de comenzar cualquier rutina nueva de ejercicios. Esto incluye a los profesionales del cuidado de la vista, ya que algunas actividades pueden agravar enfermedades de los ojos.



Evite el calor haciendo ejercicio en casa cuando las temperaturas son demasiado altas a fuera.



Beba agua y no espere hasta que tenga sed. La deshidratación puede ser grave para los adultos mayores. La mayoría de los adultos necesitan alrededor de 64 onzas de líquido al día.



Disfrute del aire libre, pero evite las multitudes y **mantenga un distanciamiento físico** de un mínimo de 6 pies entre las personas.



Lávese las manos con frecuencia o use desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol.



Limpie y desinfecte equipo de ejercicio personal y superficies frecuentemente tocadas. Evite usar el equipo de ejercicio público en los parques.



Use una cubierta facial en público cuando la distancia social no sea posible, pero tenga cuidado al hacer ejercicio. Si se produce aturdimiento, mareos o dificultad para respirar con el uso de la cobertura facial, suspenda la actividad.



Esté atento a los síntomas de COVID-19 y busque atención médica si usted tiene:

- Fiebre
- Tos
- Falta de aliento



Actúe inmediatamente si experimenta síntomas de emergencia:

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión persistentes en el pecho
- Nueva confusión o incapacidad para despertar
- Labios o cara azulados

RECURSOS EN LÍNEA:

Consejos y Videos de ejercicios para Adultos Mayores:

<https://www.nia.nih.gov/health/spanish/ejercicio>