

CÁPSULA DE ACTIVIDAD FÍSICA

“Recomendaciones de actividad física para el adulto mayor”

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que las personas mayores de 65 años realicen actividad física ya que mejora las funciones cardiorrespiratorias, musculares, La salud ósea y de reducir el riesgo de ser diagnosticados con Enfermedades Crónicas No Trasmisibles (Diabetes, Hipertensión Arterial, Colesterol elevado), además de prevenir la depresión y el deterioro de la memoria.

Las recomendaciones de la OMS son las siguientes:

- 1.** Dedicar 150 minutos por semana (30 minutos 5 días) a realizar actividad física moderada aeróbica, o algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos por semana (25 minutos 3 días).
- 2.** La actividad física debe durar al menos 10 minutos.
- 3.** Para obtener mayores beneficios para la salud se recomienda dedicar 300 minutos semanales (60 minutos 5 días) de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales (50 minutos 3 días) de actividad física vigorosa.
- 4.** Se recomienda que los adultos mayores con movilidad limitada, realicen actividad física para mejorar el equilibrio y así impedir caídas, esta actividad debe de ser al menos 3 veces por semana.
- 5.** Se sugiere realizar actividades de fortalecimiento muscular al menos 2 días por semana.
- 6.** Si el adulto mayor no puede realizar las actividades recomendadas debido a su estado de salud, se recomienda mantenerse físicamente activo en la medida en que se lo permita su estado de salud.



Elaborado por: Licda Ana Luisa Calderón
Departamento de Salud, Higiene y Seguridad