¿Quiere comenzar a moverse?

Pruebe distintos tipos de ejercicio.

National Institute on Aging

Aeróbico

Los ejercicios aeróbicos mejoran la salud del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio.

Fortalecimiento muscular

Los ejercicios de fortalecimiento muscular pueden ayudarle a mantenerse independiente y a prevenir lesiones relacionadas con caídas.

Equilibrio

Los ejercicios de equilibrio ayudan a evitar caídas y pueden mejorar la estabilidad.

Para obtener más información sobre las personas mayores y el ejercicio, visite: www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio.