

# ¿ESTA RECIBIENDO USTED EL SUYO?



El ejercicio puede ayudar a controlar muchos de los problemas generales de salud que ocurren cuando avanzamos en edad, tales como la hipertensión, el colesterol alto y la diabetes. Hacer ejercicio también mejora la flexibilidad, la fuerza y la movilidad. El Consejo Nacional contra Envejecimiento nos dice que hay cuatro tipos principales del ejercicio y las personas mayores necesitan un poco de los siguientes ejercicios:

- **Actividades de resistencia** – como caminar, natación, o montar bicicleta – que construyen “un poder que se queda” y mejoran la salud del corazón de corazón y del aparato circulatorio
- **Ejercicios fortificantes** que construyen el tejido muscular y reducen la pérdida de músculo relacionada con la edad
- **Ejercicios de estiramiento** para mantener el cuerpo agil y flexible
- **Ejercicios de equilibrio** para reducir las posibilidades de una caída

Por favor tome un momento y comparta con nosotros las actividades de las cuales usted disfruta

## TRABAJO FÍSICO

- Andar     Trotar     Pescar     Remar  
 Tenis     Golf     Tirar Herraduras     Otro \_\_\_\_\_

## TRABAJO MENTAL

- Mirar Televisión (Espectáculo Favorito o Canal) \_\_\_\_\_  
 Escucha a la Radio (Canal Favorito) \_\_\_\_\_  
 Costura     Ir de compras     Lectura – por favor ponga sus revistas favoritas en una lista:  
\_\_\_\_\_

## TRABAJO ESPIRITUAL

- Arte     Activo en lugar de culto     Festivales al aire libre     Música  
 Algo mas \_\_\_\_\_

Por favor escriba cualquier otra actividad de la cual usted disfruta:

---

---

---

---

---

---