



Héroe de Alimentos para Adultos Mayores

Enfóquese en el Equilibrio



El cerebro controla el equilibrio con información de los ojos, los oídos, los músculos y las articulaciones.

El equilibrio le ayuda a realizar las actividades de la vida diaria con menos dependencia de los demás.

Trate de mezclar el equilibrio con otros tipos de actividad al menos 2 días a la semana. Intente el baile, el yoga, la jardinería o los deportes.

Ponga a prueba su equilibrio: párese sobre una pierna; procure durar 3 segundos. Cambie de pierna. Use una silla o una pared cercana por seguridad.

La deshidratación, los medicamentos y la presión arterial pueden afectar el equilibrio. Hable con su médico si tiene preguntas.

Los Beneficios del Equilibrio

1

Moverse con facilidad

Actividades como caminar, la jardinería, bailar y llevar los comestibles son más fáciles con el buen equilibrio.

2

Moverse con confianza

El equilibrio hace que sea más seguro caminar sobre superficies irregulares, caminar en la oscuridad y levantarse después de estar sentado.

3

Reduce su riesgo de caerse

Las caídas son la principal causa de muerte relacionada con lesiones entre los adultos mayores de 65 años.

4

Reduce su riesgo de lesiones

El equilibrio hace que los movimientos diarios sean más seguros, lo que resulta en menos esguinces, contracturas musculares, resbalones y tropiezos.



Equilibre su plato

Elegir alimentos saludables juega un papel importante en el equilibrio al proporcionar nutrientes que apoyan la salud de los huesos, los músculos, la visión y la presión arterial. Visite **FoodHero.org/es** para recetas fáciles y deliciosas.



Los clásicos se mantienen fuertes

¡Recuerde mantenerse hidratado mientras mueve su cuerpo! Mantenga agua cerca de usted mientras hace ejercicio.

Los alimentos con alto contenido de calcio y vitamina D, como los productos lácteos y el salmón enlatado, trabajan juntos para mantener huesos y músculos saludables.

Las verduras congeladas pueden ser una forma fácil y económica de agregar vitamina A para mantener una visión saludable.

¡Mida su progreso! ¿Cuánto tiempo puede mantener una posición antes de perder el equilibrio o cansarse?

Si recién está comenzando con las actividades de equilibrio, haga lo que pueda y vaya aumentando con el tiempo.

Cómo mejorar el equilibrio



1

Estiramiento

El estiramiento mantiene la sangre fluyendo y las articulaciones flexibles.



2

Actividad diaria

Levantarse después de estar sentado, estirarse y caminar mantiene fuertes los músculos del equilibrio.



3

Yoga

El yoga combina estiramientos, equilibrio y movimientos de fortalecimiento.



4

Sea físicamente activo

Procure sentarse menos y moverse más cada día realizando actividades que disfrute.



Sea activo con los demás ¡Haga que un amigo, vecino o familiar lo acompañe durante la actividad física para que sea seguro y divertido! Su centro comunitario local puede tener grupos de actividades a los que puede unirse.

Pautas de actividad física para adultos mayores de 65 años

- ¡Sentarse menos y moverse más!
- Al menos **150 minutos por semana** de actividad de intensidad moderada, como **caminar a paso ligero**.
- Al menos **2 días por semana** de actividades que **fortalezcan los músculos**.
- Al menos **2 días por semana** de actividades que **mejoren el equilibrio**.

