

# ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN EN SALUD PARA MEJORAR LOS HÁBITOS DE VIDA EN LA PERSONA ADULTA MAYOR



Cartilla para adulto mayor



# Tabla de Contenido

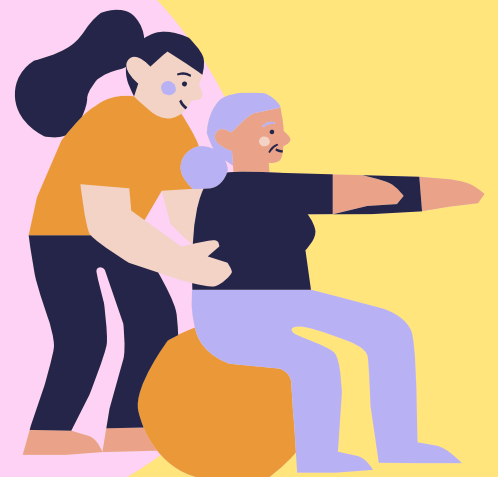
¿Qué es la actividad física?.....	4
¿Cuánta actividad física debo hacer por semana? .....	5
<b>Tipos de hábitos saludables</b>	
Hábitos saludables moderados.....	6
Hábitos saludables vigorosos .....	7
Hábitos saludables aeróbicos .....	8
Actividades .....	10
Bibliografía .....	16





Las personas mayores tienen un mayor riesgo de sufrir depresión y ansiedad, y otras enfermedades que afectan seriamente a su salud y bienestar. Adoptar una serie de hábitos saludables en su día a día, nos ayudará a prevenir o mitigar los efectos de estos trastornos físicos y mentales en su calidad de vida.

Varias enfermedades físicas y mentales se presentan con mayor facilidad en personas mayores debido a las tensiones diarias, sumado al hecho de que su salud física se encuentra debilitada.





## ¿Qué es la actividad física?

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por la contracción de grandes grupos musculares que genera un gasto de energía. Para que la actividad física tenga un efecto benéfico sobre la salud y el bienestar del cuerpo, se debe cumplir con unas condiciones de intensidad, duración y frecuencia.

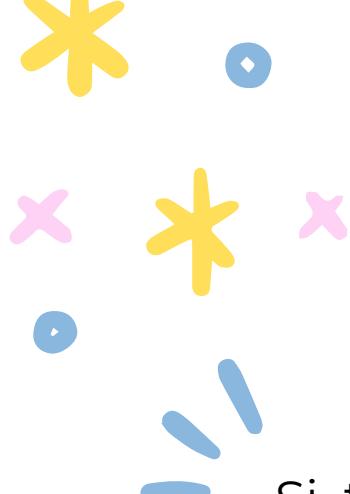
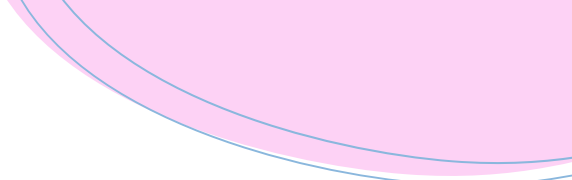





## ¿Cuánta actividad física debo hacer por semana?

- Debes realizar mínimo 150 minutos semanales de actividades físicas moderadas aeróbicas, o algún tipo de actividad física vigorosa por mínimo 75 minutos a la semana, o puedes combinar la realización de estas dos, sin que pase más de 48 horas entre la realización de la actividad.
- Puedes dividir la realización de la actividad física en varias sesiones al día, cada una de las cuales debe durar por lo menos 10 minutos
- Si lo que deseas es obtener más beneficios, puedes aumentar el tiempo hasta 300 minutos semanales de actividad física moderada o 150 minutos de actividad física vigorosa, o una combinación de ambas



- 
- 
- Si tienes alguna limitación o reducción en la movilidad, realizar actividades físicas puede mejorar tu equilibrio e impedir caídas, realizándolas tres días o más a la semana
  - También es importante realizar actividades enfocadas a fortalecer los grupos musculares por lo menos dos días a la semana
  - Se recomienda iniciar con un programa de actividades moderado en intensidad y tiempo, y luego ir aumentándolo gradualmente hasta alcanzar un nivel de resistencia máximo
- 



## Hábitos saludables Moderados

Los hábitos saludables moderados son aquellos en las que se hace un esfuerzo que aumenta los latidos del corazón, el ritmo de la respiración y genera sensación de calor y sudoración.

En este caso, se puede seguir conversando, pero no se puede cantar mientras se realiza la actividad.





## Hábitos saludables vigorosos

Los hábitos saludables vigorosos son aquellos en las que se hace un esfuerzo que aumenta de manera importante los latidos del corazón y el ritmo de la respiración.

Mientras se practican apenas se pueden decir algunas palabras, de lo contrario hay que parar para tomar aire.



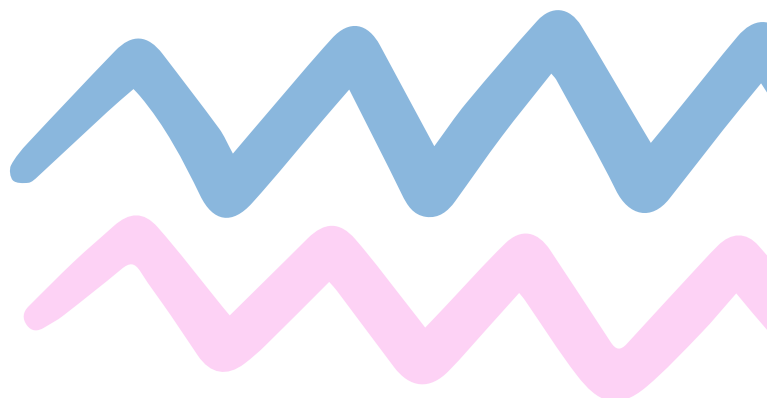


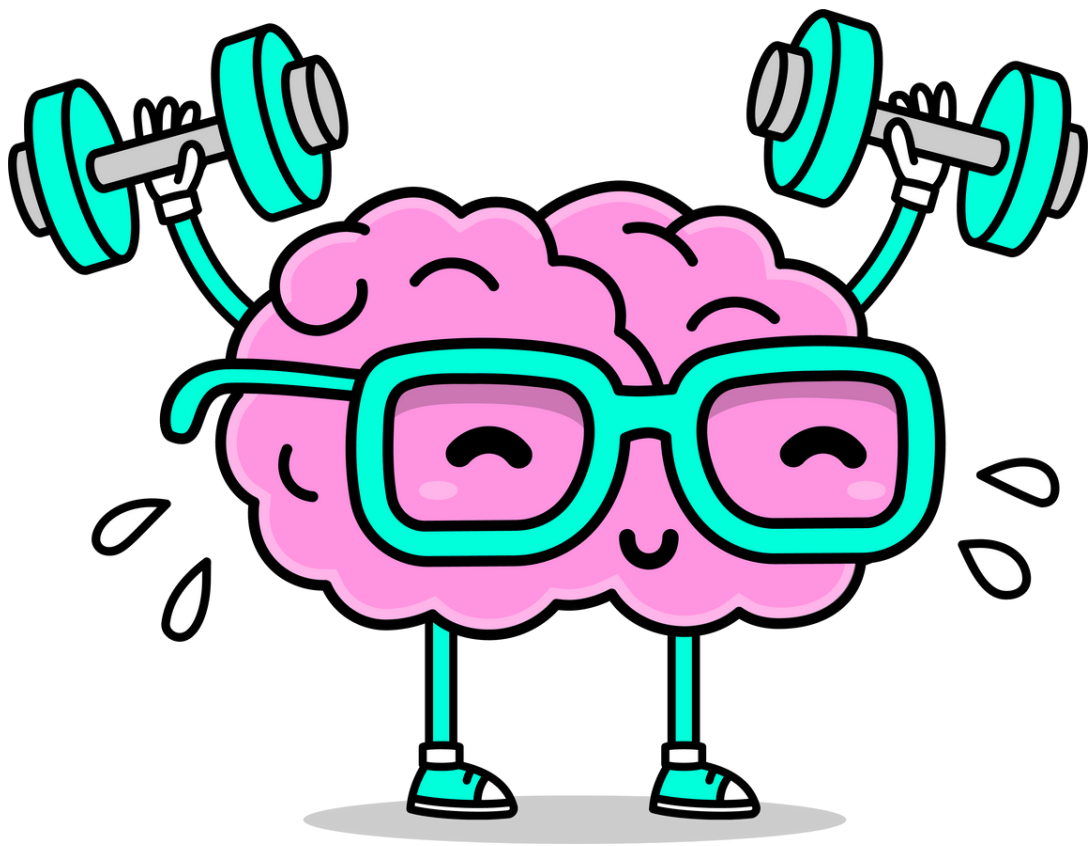
## **Hábitos saludables aeróbicos**

Los hábitos saludables aeróbicos son aquellos que mejoran las funciones cardiorrespiratorias.

Disminuyen los factores de riesgo cardiovascular y otros relacionados con enfermedades producidas por la mala alimentación, como por ejemplo la diabetes o la obesidad.

Tales actividades deben realizarse de manera mucho más frecuente.





**ACTIVIDADES**



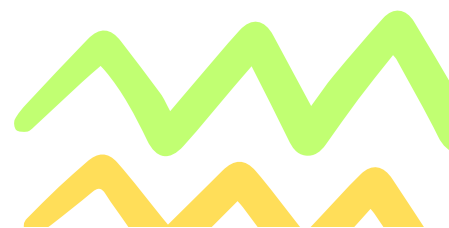
## ¿Qué es la actividad física?

1. Completa la descripción con las opciones que creas convenientes:

La actividad \_\_\_\_\_ es cualquier movimiento \_\_\_\_\_ producido por la contracción de grandes grupos musculares que genera un gasto de \_\_\_\_\_. Para que la actividad física tenga un efecto benéfico sobre la \_\_\_\_\_ y el bienestar del \_\_\_\_\_, se debe cumplir con unas condiciones de intensidad, duración y \_\_\_\_\_.



- ◆ Física
- ◆ Corporal
- ◆ Energía
- ◆ Salud
- ◆ Cuerpo
- ◆ Duración
- ◆ Frecuencia





## ¿Cuánta actividad física debo hacer por semana?

2. Une con una línea la actividad con las horas que crees que corresponde cada uno:

◆ Actividad física moderada aeróbica

◆ 75 minutos semanales

◆ Actividad física vigorosa

◆ 150 minutos semanales

¡Ponte activo!  
Te sentirás más vivo  
La actividad física reduce los efectos del envejecimiento y disminuye el riesgo de sufrir enfermedades



# Hábitos saludables Moderados

3. Encuentra en la sopa de letras, los hábitos saludables moderados

P	A	S	D	F	G	H	J	K	L	Ñ	Z	X	C	V
W	A	Z	X	C	V	B	N	M	A	S	D	F	G	H
Q	Z	S	F	D	S	A	Z	X	C	V	B	N	R	W
A	X	B	E	I	S	B	O	L	A	S	D	F	G	H
S	C	W	C	A	L	P	O	P	Ñ	E	R	R	I	Ñ
D	V	E	V	T	R	N	M	A	S	D	F	G	G	T
F	B	R	B	Y	V	A	Q	E	R	T	Y	U	I	Y
G	N	T	N	U	V	O	L	E	I	B	O	L	U	U
H	M	Y	M	I	A	S	Z	P	F	G	H	B	C	I
J	O	U	O	O	A	Z	X	C	E	J	K	B	A	O
K	I	I	I	P	B	I	C	I	C	R	L	B	M	P
L	P	O	P	Ñ	L	P	O	P	Ñ	E	R	N	I	Ñ
Ñ	H	G	F	D	S	A	Z	X	C	V	V	O	N	L
M	O	T	A	R	B	I	C	I	C	L	E	T	A	M
J	H	G	F	D	S	A	Z	X	C	V	B	N	R	N

- ◆ Pasear al perro
- ◆ Beisbol
- ◆ Voleibol

- ◆ Montar bicicleta
- ◆ Caminar





## Hábitos saludables vigorosos

4. Completa los espacios para conocer las actividades de los hábitos saludables vigorosos:

◆ D\_nz\_ \_er\_bi\_a

◆ \_ai\_ar

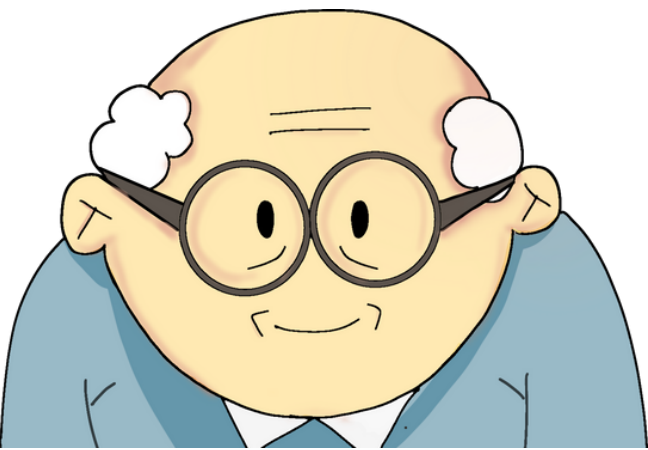
◆ S\_l\_ar L\_\_o

◆ F\_tb\_l

◆ \_al\_\_ces\_o

◆ \_en\_is

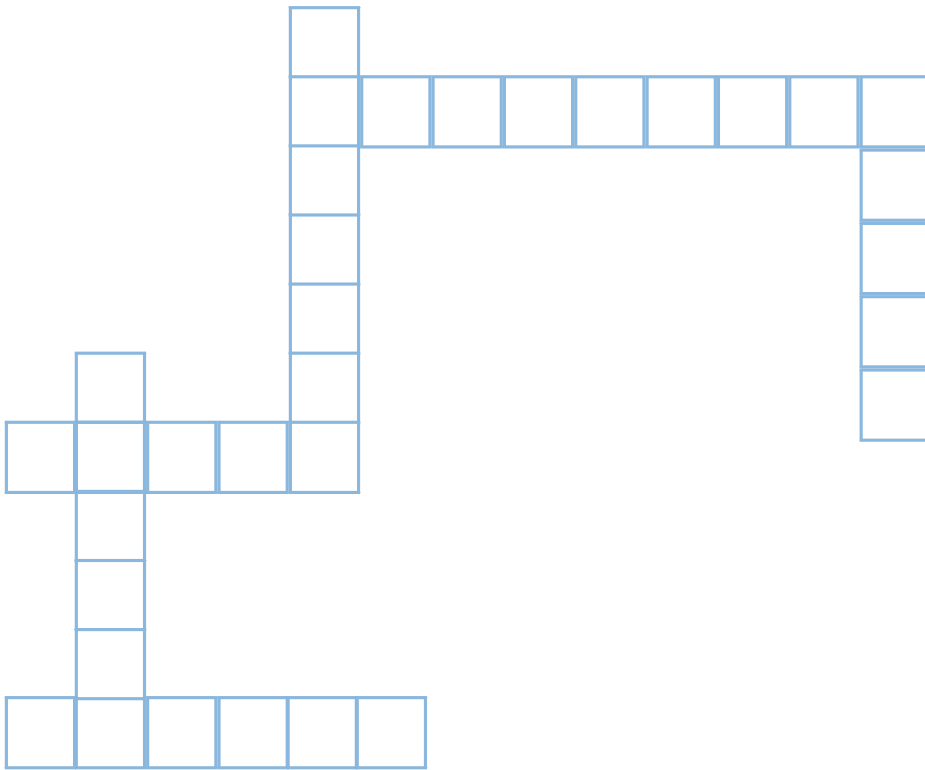
◆ N\_ta\_io\_



# Hábitos saludables aeróbicos

5. Realiza el crucigrama y conoce las actividades de los hábitos saludables aeróbicos:

- CAMINAR
- AEROBICOS
- NADAR
- BAILAR
- TROTAR
- TENIS





## Fuente

1. Se activo físicamente y siéntete bien. Disponible en [https://acemi.org.co/wp-content/uploads/2022/05/No-8-secretos\\_saludables\\_actividades\\_fisicas\\_para\\_mayores\\_65\\_anos1.pdf](https://acemi.org.co/wp-content/uploads/2022/05/No-8-secretos_saludables_actividades_fisicas_para_mayores_65_anos1.pdf)