

## ACTIVIDAD FÍSICA: SALUD PARA TUS HUESOS Y MÚSCULOS

La actividad física fortalece huesos y músculos, ayudando a prevenir enfermedades como la osteoporosis. Si se realiza al aire libre, además se obtiene vitamina D del sol, esencial para la salud ósea.

### RUTINA ACTIVACIÓN

Te proponemos una rutina de ejercicio básica en solo 30 minutos para realizar al menos 3 veces por semana. ¡Actívate y gana en salud ósea y muscular!



🕒 5 min.

CALENTAMIENTO



🕒 15 min.

FUERZA  
BÁSICA



🕒 5 min.

EQUILIBRIO Y  
COORDINACIÓN



🕒 5 min.

ESTIRAMIENTO  
SUAVE Y  
RESPIRACIÓN

### CONSEJOS Y RECOMENDACIONES [Más detalles al dorso](#)

#### ACTIVIDAD FÍSICA Y LUZ SOLAR

Es muy recomendable realizar ejercicio al aire libre todos los días, exponiendo nuestra piel al sol en condiciones de seguridad:

- Usar protección solar adecuada, sobre todo en primavera y verano.
- En las estaciones cálidas, evitar las horas de máxima insolación (entre las 12h y las 16h).
- Evitar los días de ola de calor o de temperaturas elevadas en general.
- Evitar exponerse al sol si se está con un proceso de fiebre.
- Beber agua con frecuencia.

#### EJERCICIOS AL AIRE LIBRE RECOMENDADOS

- Tai chi al aire libre. Esta práctica, además, suele realizarse en grupo, lo que favorece una mejor socialización.
- Caminata con pausa para estiramiento.

#### DISCAPACIDAD Y MOVILIDAD REDUCIDA

- Los adultos mayores, con problemas de movilidad o discapacitados no deben dejar la actividad física de lado, ya que también para ellos es muy beneficiosa.
- No obstante, se recomienda supervisar y acompañar los ejercicios para evitar lesiones o caídas.

## 1 CALENTAMIENTO ⌚ 5 min.

- Marcha en el lugar, levantando las rodillas y moviendo los brazos de manera rítmica y coordinada durante 2-3 minutos.
- Movilidad articular: realiza movimientos circulares suaves con hombros, muñecas, tobillos y cuello.

## 2 FUERZA BÁSICA ⌚ 15 min.



### SENTADILLAS EN SILLA (x10)

Siéntate y levántate manteniendo la espalda recta y los pies apoyados. Evita usar las manos, salvo que necesites apoyo leve.



### FLEXIONES DE BRAZOS EN LA PARED (x10)

De pie frente a una pared, manos a la altura y ancho de los hombros, flexiona los codos acercando el cuerpo a la pared con la espalda recta, y vuelve a la posición inicial.



### ELEVACIÓN DE TALONES (x10)

De pie, apóyate ligeramente en el respaldo de una silla o en la pared y eleva los talones lentamente hasta quedar sobre las puntas de los pies y baja suavemente.

## 3 EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN ⌚ 5 min.



### CAMINATA EN LÍNEA RECTA

Camina suavemente en línea recta (sobre una línea imaginaria) con pasos cortos y controlados, mirando al frente y manteniendo el equilibrio.



### APOYO UNIPODAL ASISTIDO

De pie, apóyate ligeramente y levanta una pierna, manteniendo la posición por unos segundos. Alterna ambas piernas, siempre con apoyo para evitar caídas.

## 4 ESTIRAMIENTO SUAVE Y RESPIRACIÓN ⌚ 5 min.

- Pueden realizarse sentado o de pie con apoyo, según comodidad.
- Estiramientos lentos: inclina la cabeza a los lados, rota los hombros y estira los brazos suavemente.
- Respira profundo por la nariz y exhala por la boca, sintiendo el abdomen.