

STAYING ACTIVE



By: Chloe Munoz & Danna Benavides UTSA
Dietetic Interns

Staying active is one of the most important things you can do for your health. Physical activity is good for people of all ages. Staying active can help lower the risk of heart disease, stroke, type 2 diabetes, and some types of cancer. It can also improve strength, balance, and your mood as well as improve your ability to think, learn, and make decisions.

AGING & STAYING ACTIVE

As we age it is important to protect our bones, joint and muscles because they are what supports the body and helps up move. Staying active and following recommendations can slow down the loss of bone density that comes with age. Physical activity can lower the risk of hip fracture and reduces the risk of falling and injuries from falls. Aerobic, muscle strengthening, and balance physical activities can help promote bone growth and bone strength.

LIMITED MOBILITY

If you were not physically active before you can start slow and build up to more time. It is important to aim for 150 minutes a week of moderate-intensity aerobic activity. You can take a 10-minute walk 3 times a day and do this 5 days a week. Choose activities that you like and get your heart beating faster such as dancing, swimming, or walking around your neighborhood. Be creative and choose activities that appeal to you, so it makes it easy to want to do them. Remember to not be too hard in yourself and think back to why you started in the first place. Motivate yourself to start being active and to keep going.

HERE ARE 7 TIPS TO STAY ACTIVE

1. Set a regular time for exercise
2. Spend some time outside
3. Turn sit time into fit time
4. Split the workout
5. Sign up for a class
6. Use what you have around you to exercise
7. Reward yourself

MANTENERSE ACTIVO



By: Chloe Munoz & Danna Benavides UTSA
Dietetic Interns

Mantenerse activo es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud. La actividad física es buena para personas de todas las edades. Mantenerse activo puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. También puede mejorar la fuerza, el equilibrio y el estado de ánimo, así como mejorar su capacidad para pensar, aprender y tomar decisiones.

ENVEJECIMIENTO Y MANTENIMIENTO ACTIVO

A medida que envejecemos, es importante proteger nuestros huesos, articulaciones y músculos porque son los que sostienen el cuerpo y ayudan a moverse. Mantenerse activo y seguir las recomendaciones puede ralentizar la pérdida de densidad que viene con la edad. La actividad física puede reducir el riesgo de fractura de cadera y reduce el riesgo de caídas y lesiones de caídas. Las actividades físicas aeróbicas, de fortalecimiento muscular y de equilibrio pueden ayudar a promover el crecimiento y la fuerza de los huesos.

MOVILIDAD LIMITADA

Si no estaba físicamente activo antes, puede comenzar lentamente y incrementar el tiempo. Es importante apuntar a 150 minutos a la semana de actividad aeróbica de intensidad moderada. Puede realizar una caminata de 10 minutos 3 veces al día y hacerlo 5 días a la semana. Elija actividades que le gusten y haga que su corazón lata más rápido, como bailar, nadar o caminar por su vecindario. Sea creativo y elija actividades que le resulten atractivas para que sea más fácil querer realizarlas. Recuerde no ser demasiado duro consigo mismo y recordar por qué comenzó en primer lugar. Motívale para empezar a ser activo y seguir adelante.

AQUÍ HAY 7 CONSEJOS PARA MANTENERSE ACTIVO

1. Establezca un horario regular para hacer ejercicio
2. Pasa un tiempo al aire libre
3. Convierta el tiempo sentado en tiempo de forma
4. Divida el entrenamiento
5. Inscríbete en una clase
6. Usa lo que tienes a tu alrededor para hacer ejercicio.
7. Recompénsese