



CUERPO SALUDABLE.

CEREBRO SANO.

Es normal que su cerebro cambie a medida que envejece. Hacer actividad física regularmente puede tener muchos beneficios para la salud, como disminuir el riesgo de presentar pérdida de la memoria y confusión. Puede:

- Ayudarlo a pensar mejor
- Mejorar la calidad del sueño y ayudarlo a dormirse más rápido
- Mejorar su sensación de bienestar
- Reducir los síntomas de ansiedad y depresión
- Disminuir el riesgo de enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas

Todos los tipos y cantidades de actividad física son útiles para la salud de los adultos mayores. Para obtener los máximos beneficios para la salud, los adultos mayores deberían hacer estas tres actividades:



AL MENOS 150 MINUTOS A LA SEMANA

Algo que haga que su corazón trabaje, como caminar rápido o bailar.



AL MENOS DOS DÍAS A LA SEMANA

Algo que desarrolle los músculos, como la jardinería o usar bandas elásticas para hacer ejercicio.



Algo que mejore el equilibrio, como caminar apoyando primero los talones y luego los dedos de los pies, o pararse en un solo pie.

Para obtener más información

Información sobre la actividad física

- **Guías de actividad física para los estadounidenses**
https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Actividad física**
<https://www.cdc.gov/physicalactivity>

Información sobre la salud del cerebro

- **Programa de Enfermedad de Alzheimer y Envejecimiento Saludable de los CDC**
<https://www.cdc.gov/aging>
- **Programas de Envejecimiento Saludable de la Asociación Nacional de Directores de Enfermedades Crónicas**
<https://www.chronicdisease.org/page/HealthyAging>
- **Asociación de Alzheimer**
<https://www.alz.org>

Este trabajo contó con el apoyo de un acuerdo de cooperación entre los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y la Asociación Nacional de Directores de Enfermedades Crónicas (5-NU38OT000286-02).



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**
Promoting Health. Preventing Disease.



La marca "CDC" es propiedad del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) y se usa con permiso. El uso de este logotipo no representa respaldo a ningún producto, servicio o empresa en particular por parte del HHS ni los CDC.

