



**Hacer ejercicio físico todos los días puede ayudarlo a sentirse mejor y disfrutar más de la vida. Estar activo le brinda la energía que necesita para subir las escaleras y hacer las tareas de la casa. Lo ayudará a estar flexible de manera que pueda lavar su cabello y atarse los cordones del calzado. Mantenga su cuerpo en movimiento para ser siempre independiente.**

### **Obtenga Luz Verde**

- Hable con su médico o profesional de la salud antes de iniciar cualquier actividad física.
- Comparta con ellos su objetivo de prevenir una caída.
- Solicite sugerencias para comenzar.
- Se recomiendan treinta minutos por día de ejercicio físico, pero en intervalos de 10-15 minutos si le resulta más fácil: lo que importa es el total diario.

### **Caminar Es Una Forma Fácil y Gratis De Moverse**

- Camine todos los días, aunque sea alrededor de la casa.
- Comience lentamente, de 5 a 10 minutos diarios.
- Camine donde sea y cuando pueda.
- Descienda de un autobús en una parada anterior o estacione su automóvil más lejos.
- Encuentre un lugar agradable y seguro para caminar, vaya a un lago, parque o centro comercial interno o camine por el pasillo de su edificio.
- Encuentre un compañero: puede caminar más cuando va acompañado por un amigo.

### **Moverse En Casa Es Más Fácil**

- Estire bien los brazos cuando se levante a la mañana.
- Mueva sus hombros hacia adelante, haciendo pequeños círculos. Luego mueva sus hombros hacia atrás, haciendo pequeños círculos.
- Párese sobre un pie durante 10 segundos (mientras lava los platos, se cepilla los dientes o mira televisión). Cambie de pie.
- Eleve las piernas en forma lateral. Manténgase detrás de una silla maciza y coloque ambas manos detrás de la silla para apoyo. Con lentitud eleve una pierna lateralmente. Haga una pausa. Lentamente lleve el pie hacia el suelo. Repita el ejercicio 10 veces. Cambie de pierna.

Obtenga más información en nuestro sitio Web:  
[www.mnfallsprevention.org](http://www.mnfallsprevention.org)  
o llame a Senior LinkAge Line® al 1-800-333-2433.