



MATERIAL COMPLEMENTARIO MUÉVETE A TU RITMO Y MANTÉN TU FUERZA

05

TABLAS DE RECOMENDACIONES DE EJERCICIO SEGÚN LA EDAD

	Tipo de actividad	Frecuencia semanal	Duración o Intensidad	Beneficios principales
30 - 45 AÑOS	Entrenamiento de fuerza (pesas, peso corporal) + cardio moderado (caminar, bici, correr suave).	2-3 sesiones de fuerza + 2-3 de cardio.	30-60 min/sesión. Cardio con ritmo que permita hablar, pero no cantar.	Mantiene músculo, acelera metabolismo, mejora corazón y previene lesiones.
45 - 60 AÑOS	Fuerza + movilidad + equilibrio (pilates, yoga, funcional) + cardio moderado (caminar rápido, elíptica).	3 sesiones combinadas de fuerza y movilidad + 2 de cardio.	45-60 min/sesión. Cardio a intensidad moderada (60-70 % FC máx).	Protege huesos, mejora postura y controla peso.
+60 AÑOS	Caminatas diarias, bici suave, natación + ejercicios de equilibrio y fuerza ligera.	5 días/semana con 2 de fuerza ligera.	30-45 min/día. Cardio suave y constante (caminar a ritmo sostenido).	Mantiene autonomía, fuerza y capacidad cardiovascular.

El movimiento constante es mejor que el movimiento perfecto.



MATERIAL COMPLEMENTARIO MUÉVETE A TU RITMO Y MANTÉN TU FUERZA

05



CÓMO AUMENTAR TUS PASOS DIARIOS

- ✓ **Camina mientras hablas por teléfono.** Si haces 3 llamadas de 10 minutos al día, ya sumas unos 1.500 pasos.
- ✓ **Usa las escaleras** en lugar del ascensor siempre que puedas.
- ✓ **Aparca o bájate del transporte una parada antes y camina el resto.**
- ✓ **Pasea 5-10 minutos** después de cada comida. Además mejora la digestión.
- ✓ **Lleva un registro** o podómetro. Proponte aumentar 500 pasos diarios cada semana hasta alcanzar entre 7.000 y 10.000 pasos al día.
- ✓ **Organiza pausas activas** en el trabajo: levántate, estira o camina unos metros cada hora.



RECOMENDACIONES GENERALES DE SALUD

- ✓ **Calentamiento y vuelta a la calma:** 5-10 min antes y después del ejercicio.
- ✓ **Hidratación:** agua antes, durante y después. En calor, añadir sales si hay mucho sudor.
- ✓ **Ropa y calzado cómodos:** evita lesiones.
- ✓ **Escucha al cuerpo:** Si aparece dolor articular o mareo, baja la intensidad o detente.
- ✓ **Descanso:** al menos 1 día semanal de recuperación activa.
- ✓ **Acompañamiento profesional:** ante enfermedades o lesiones, consulta a tu médico/a o fisioterapeuta antes de iniciar nuevos ejercicios.



Subir el número de pasos diarios se asocia a una reducción de hasta un 40 % en el riesgo de mortalidad cardiovascular en adultos mayores (Ekelund et al., BMJ 2020).



ENCUESTA AUTOEVALUABLE: ¿CÓMO ESTÁ TU FUERZA Y CONDICIÓN FÍSICA?

Sí, sin dificultad	Sí, pero me cuesta	Me cuesta mucho

1. ¿Puedes subir dos tramos de escaleras sin detenerte?

2. ¿Puedes mantenerte de pie más de 10 minutos sin dolor o fatiga?

3. ¿Puedes levantarte de una silla sin usar las manos?

4. ¿Caminas al menos 30 minutos la mayoría de los días?

5. ¿Puedes cargar bolsas de la compra o levantar algo de peso (5–10 kg)?

6. ¿Tienes buena movilidad al girarte, agacharte o estirarte?

7. ¿Notas que tu equilibrio es estable al ponerte en un pie unos segundos?

8. ¿Sientes que tu energía diaria es buena y recuperas bien tras esfuerzo?

Interpretación:

- **Mayoría en “Sí, sin dificultad”** → Buen nivel funcional. Mantén tus hábitos y sigue moviéndote.
- **Mayoría en “Sí, pero me cuesta”** → Nivel medio. Necesitas reforzar fuerza y resistencia. Añade algo más de actividad o revisa tu alimentación y descanso.
- **Mayoría en “Me cuesta mucho”** → Nivel bajo. Empieza poco a poco: caminatas cortas, fuerza ligera o estiramientos diarios. Considera consultar a un profesional para una valoración personalizada.