

Vamos a movernos: 5 consejos para encontrar un programa de equilibrio y ejercicio

A medida que envejecemos, es común sentirse inestable o empezar a tener miedo a caerse. La buena noticia es que hay muchos programas disponibles que han demostrado ayudar el equilibrio, la fuerza, y disminuir el riesgo de caídas. Aquí hay cinco maneras fáciles de mantenerse fuerte y encontrar un programa en su área.

- 1. Haga ejercicios regularmente.** Si lo remitieron a un fisioterapeuta para prevenir caídas, haga sus ejercicios según lo recomendado por el fisioterapeuta.
- 2. Comuníquese con su agencia local sobre el envejecimiento.** Visite eldercare.acl.gov o llame al 1-800-677-1116 para encontrar la agencia del área sobre el envejecimiento (area agency on aging, AAA) más cercana en su comunidad. La AAA puede ofrecer información en su sitio web, o puede llamarlo para averiguar qué programas de equilibrio y ejercicio están disponibles cerca.
- 3. Visite su centro local para personas mayores.** Los centros para personas mayores ofrecen una variedad de programas y actividades para que las personas se unan. A menudo son una "ventanilla única" para los programas que apoyan el envejecimiento saludable, incluidos los programas que apoyan la prevención de caídas.
- 4. Traiga un amigo.** Probar algo nuevo puede ser intimidante. Una vez que encuentre un programa que parezca prometedor, ¡lleve a un amigo o cuidador con usted! Se divertirán más y podrán motivarse mutuamente.
- 5. No olvide las opciones en línea.** Muchos programas de actividad física ahora están disponibles en línea. Es posible que pueda participar en programas de equilibrio o ejercicio sin salir de la comodidad del hogar.

