



# Pasos de vida: Desactiva el sedentarismo, activa tu bienestar

Programa comunitario para  
adultos mayores en Daule

## El reto en Daule: ¡A moverse!

El sedentarismo es el principal factor de riesgo para enfermedades como la hipertensión y la diabetes.

**Actividad física insuficiente aumenta el riesgo de muerte en un 20 a 30%.**

**¡Tu jubilación es el momento de moverte!**



## Corazón y huesos fuertes

La actividad física continua previene enfermedades cardiovasculares y no transmisibles. Fortalece la salud ósea y mejora las funciones cardiorrespiratorias.

Debemos hacer todo lo posible para conservar la buena forma física y contrarrestar la sarcopenia (pérdida de masa muscular).

## Foco principal: Prevención de caídas

- ➔ Es vital el ejercicio multicomponente que incluye entrenamiento de fuerza y equilibrio para prevenir caídas.
- ➔ En ejercicios de coordinación y equilibrio, lo más importante es la calidad del gesto, no la intensidad ni el volumen.

## Equilibrio emocional y vínculos sociales

- ➔ La actividad física mejora la autoestima, el ánimo, reduce la ansiedad y la depresión.
- ➔ Las actividades lúdicas y recreativas son clave para la cohesión social y la estimulación cognitiva. La participación en juegos recreativos y la socialización son fundamentales.



## ¡Empieza hoy! Tus pasos hacia el bienestar

**Hidratación** Toma 6-8 vasos de agua al día.

**Nutrición** Dieta saludable y equilibrada.

**Ejercicio seguro** Calienta, estira y adapta.

**Actividad física** Mínimo 150 min/semana moderada.

**Fuerza muscular** Entrena al menos 2 veces/semana.

**Clic en los íconos para ir al recurso:**

**Video: Rutina de bajo impacto.**

**Descargar el manual: Guía PDF.**

**Audio: Podcast de nutrición.**