



ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD DURANTE CONFINAMIENTO PREGUNTAS FRECUENTES

1. ¿Si tengo más de 60 años puedo hacer ejercicio?
Después de los 50 años hay mayor pérdida de músculo y disminución de tu metabolismo, por lo que es importante hacer ejercicio para mantener una salud adecuada.
2. ¿Puedo cargar pesas o solo tengo que caminar?
Para evitar la pérdida de músculo es necesario realizar ejercicios de fuerza, ya sea con tu propio peso o con peso extra
3. ¿Hacer Taichi o Yoga me ayuda?
Los dos son excelentes ejercicios que también te pueden ayudar a mejorar tu equilibrio y evitar el riesgo de caídas.
4. ¿Puedo hacer ejercicio si tengo alguna enfermedad?
Lo ideal en este caso es que acudas con un Médico del Deporte para valorar el riesgo que tienes para realizar diferentes tipos de ejercicio; si tu enfermedad está controlada y tu médico tratante te ha indicado hacer ejercicio puedes iniciar con los ejercicios a una intensidad moderada.
5. ¿Si me duele la espalda y/o rodillas puedo hacer ejercicio?
También lo ideal es que acudas a tu médico para valorar que ejercicios puedes y cuáles no puedes realizar o hacer modificaciones a estos para no lastimarte
6. ¿Tengo que comprar mancuernas o ir a un gimnasio para hacer ejercicio?
No, puedes hacer adaptaciones en casa usando botellas de agua o bolsas de semillas.
7. ¿Es normal marearme o sentir que me falta el aire cuando hago ejercicio?
No, si presentas alguno de estos síntomas lo ideal es que acudas con tu Médico del Deporte para valorarte y ajustar la carga de ejercicio

