RECOMENDACIONES GENERALES PARA LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE:

- Comer abundantes frutas y verduras.
- Tomar al menos un litro de agua al día.
- Realizar actividad física al menos tres veces a la semana.
- Contar con apoyo de familia, amigos y/o vecinos.
- Realizar una caminata diaria por el vecindario.
- Evitar fumar Asistir a sus controles médicos.
- Visitar a personas que la hagan reír.
- Determinar minutos del día para pensar en lo que lo/la hace feliz.

HOSPITAL COMUNITARIO TIL TIL

www.hospitaltiltil.cl

hospitaldetiltil

hospitaltiltil

hospitaltiltil

HOSPITAL COMUNITARIO TIL TIL

ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN TIL TIL

Hospital Comunitario de Tiltil

¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía.

¿QUÉ ES EL EJERCICIO TERAPÉUTICO?

Nuestros Servicios Es la planificación de movimientos corporales, posturas y actividades físicas, para mejorar la calidad de vida.

BENEFICIOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

1 Disminuye los riesgos de contraer enfermedades crónicas y controla sus daños.

2 Mejor calidad de vida.

3 Previene caídas.

4 Evita la pérdida de fuerza muscular.

5 Disminuye la presión arterial.

6 Favorece la independencia en actividades del día a día.

7 Mejora el estado de ánimo.

PARA PRACTICAR EN CASA

Estos ejercicios le ayudarán a mantenerse muy activo/a y pasarla muy bien. Realice 10 repeticiones de cada ejercicio y repita 3 veces.

CALENTAMIENTO

Camine en el lugar por 2 – 5 minutos, para preparar el cuerpo.

EJERCICIO CENTRAL

1 Levante la rodilla doblada, lo que más pueda.

2 estire y doble las rodillas. Una pierna a la vez.

3 con apoyo en la silla, párese en punta de pies. mantenga 6 segundos y repita. En silla o de pie.

4 Levante los brazos con los codos estirados. Uno a la vez

5 Levante sus brazos hacia los lados. Uno a la vez.

6 Doble sus codos, de forma que su mano llegue al hombro (como haciendo pesas)

7 Termine el ejercicio con una caminata tranquila.

EJERCICIO DE RELAJACIÓN

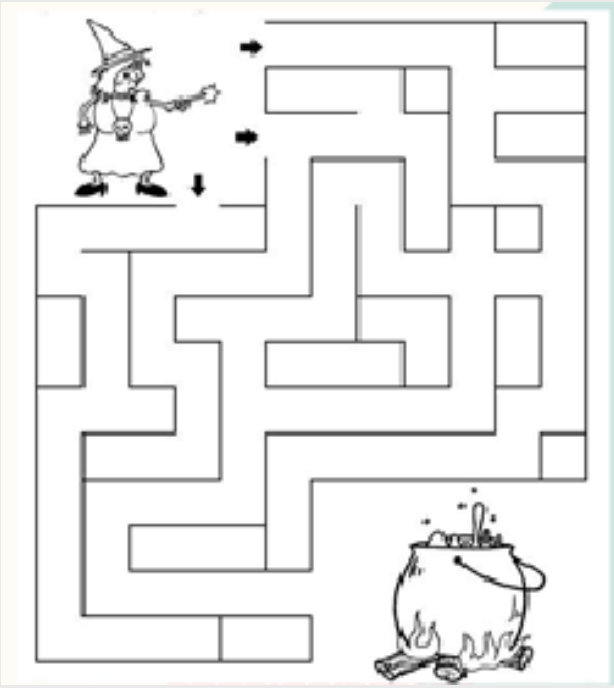
Sentado/a, con ojos cerrados, haga una respiración profunda, tomando aire por la nariz (como oliendo flores) y bote por la boca (como soplando una vela). Repita esto 3 veces.

Sacuda el cuerpo y agradezca con una gran sonrisa.

EJERCICIOS COGNITIVOS

LABERINTO

Ayude a la bruja a llegar hasta su caldero



SOPA DE LETRAS

Encuentre las frutas en esta sopa

P	Ñ	D	P	F	S	E	V	L	Y
A	M	P	F	M	A	K	C	Ñ	Z
P	O	L	L	E	N	P	N	X	L
A	E	A	Y	L	D	E	X	V	I
Y	A	T	L	O	I	R	U	M	M
A	Y	A	G	N	A	A	J	O	O
M	A	N	Z	A	N	A	U	C	N
N	A	O	H	B	A	N	A	N	O
F	M	A	N	D	A	R	I	N	A
G	W	C	N	A	R	A	N	J	A

BANANO
LIMAN
MANDARINA
MANZANA
MELÓN
NARANJA
PAPAYA
PERA
PLÁTANO
SANDIA