



## ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD DURANTE EL CONFINAMIENTO PREGUNTAS FRECUENTES

1. ¿El confinamiento puede afectar mi salud?  
Debido a que durante el confinamiento disminuye la actividad física, puede acelerar el proceso de envejecimiento, principalmente la sarcopenia.
2. ¿Qué es la sarcopenia? Es la disminución de masa muscular, fuerza muscular y funcionalidad.
3. ¿Qué tipo de ejercicio es más recomendable que realice, si soy una persona adulto mayor? Lo ideal es realizar ejercicio de fuerza, ejercicio aeróbico y ejercicio de balance y equilibrio.
4. ¿Cuánto ejercicio debo hacer? La Organización Mundial de la salud recomienda realizar 150 minutos de ejercicio a la semana, 30 minutos al día.
5. ¿Debo realizar los 30 minutos continuos? También puedes realizar bolos de ejercicio de al menos 10 minutos.
6. ¿Debo realizar diario el ejercicio? Comienza realizándolo 3 días por semana, pasadas 3 semanas, incrementa un día, hasta que logres realizarlo 5 días a la semana.
7. ¿Cómo puedo realizar ejercicio aeróbico en casa? Intenta caminar 30 minutos a un ritmo moderado, si tienes poco espacio en casa, puedes hacerlo en el mismo lugar, o puedes bailar, si pones música te puede ayudar.
8. Sino puedo hacer ejercicio ¿Cómo aumento mi actividad física? Intenta caminar 10 minutos 3 veces al día, si estas sentado mucho tiempo cada 30 minutos levántate 5 veces de tu sillón o silla.
9. ¿Qué equipamiento puedo utilizar? Te puedes ayudar de ligas, polainas, botellas de agua, bolsas de semillas.
10. ¿Qué molestias puedo tener al realizar el ejercicio? Los primeros días, y al siguiente día de realizar el ejercicio podrías presentar dolor muscular ligero, que irá disminuyendo si continúas practicando el ejercicio.
11. Si soy hipertenso o diabético, ¿puedo realizar esta rutina de ejercicio? Si, si realizas esta rutina a tolerancia, no tendrás efectos adversos asociados a la hipertensión arterial o al control glucémico, incluso podría mejorar.

