

## Ejercicios de Estiramiento y Equilibrio

Los ejercicios de estiramiento ayudan a mantener la flexibilidad de las articulaciones, evitar la rigidez y reducir la probabilidad de lesiones durante otras actividades. Estirarse un poco de 5 a 10 minutos también ayuda a calentar el cuerpo y prepararse para actividades aeróbicas como caminar o nadar, pero a algunas personas les resulta más fácil estirarse después de concluir su actividad (y eso también está bien).

Entre las actividades que cuentan como ejercicios de flexibilidad están:

- Ejercicios básicos de estiramiento (estáticos)
- Ejercicios dinámicos de estiramiento (como subir las rodillas o dar patadas hacia atrás)
- Yoga
- Pilates
- Tai chi

Es importante asegurarse de estar haciendo correctamente los ejercicios básicos de estiramiento. Los ejercicios de estiramiento deben ser fáciles y relajantes. Nunca deben causarle molestias ni dolor. Siga los siguientes consejos cuando haga ejercicios de estiramiento o cualquiera de los anteriores ejercicios de flexibilidad.

### Sí

- Relájese mientras se estira
- Estírese solo hasta el punto de sentir un poco de tensión
- Estírese continuamente durante 5 a 15 segundos
- Al hacer ejercicios dinámicos de estiramiento, mantenga la fluidez de movimiento
- Respire lenta y profundamente mientras se estira

- Asegúrese de estar siempre cómodo
- Deje lentamente de estirarse si siente molestias

### No

- Rebote ni se menee mientras se estira
- Se centre en pensamientos que le generan tensión
- Aguante la respiración
- Se esfuerce hasta el punto de sentir dolor

\*Adaptado de I Hate to Exercise, 2da edición, de Charlotte Hayes, MMSc, MS, RD, CDE. © LA ASOCIACIÓN AMERICANA DE LA DIABETES

### Ejercicios de equilibrio

Mejorar su equilibrio lo ayuda a conservar un paso seguro y puede reducir el riesgo de caerse y lastimarse. Es particularmente importante que las personas mayores de edad incorporen ejercicios de equilibrio a su rutina de ejercicio. Son ejemplos de ejercicios de equilibrio:

- Caminar hacia atrás o los lados
- Caminar haciendo que el talón toque los dedos del otro pie, en línea recta
- Pararse en un solo pie y mantener la posición
- Ponerse de pie tras haber estado sentado
- También mejoran el equilibrio los ejercicios de las extremidades inferiores y para fortalecer los músculos del abdomen