



The Take Control Two-Step

Pasos Para Controlar las Enfermedades Crónicas

¡Manténgase Activo!

Guía especial para los adultos mayores

- >> Los adultos mayores necesitan una combinación de actividad aeróbica y de ejercicios para el fortalecimiento muscular que trabajen los grupos musculares principales (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos).
- >> Los adultos mayores deben hacer ejercicios para mantener o mejorar el balance si tienen riesgo de caerse. Consulte con su centro de actividades para ver si ofrecen clases de balance o clases de tai chi.