

# COVID-19

#COVID19

## ADULTOS MAYORES Y LA COVID-19

### SIGA ESTOS CONSEJOS PARA TENER UN ESTILO DE VIDA ACTIVO Y FORTALECER SU SISTEMA INMUNOLÓGICO

#### ¡VUÉLVASE O MANTÉNGASE ACTIVO Y FUERTE



- ¡Un poco de actividad física es mejor que nada! Empiece con actividades ligeras e increméntelas a su propio ritmo.
- Trate de no sentarse por largos períodos. **Levántese y muévase** durante todo el día. Hacer las tareas del hogar cuenta.
- Cree una rutina diaria que permita **al menos de 30 minutos para hacer actividades físicas**. Esto puede incluir caminar, andar en bicicleta, practicar deportes u otras actividades físicas.
- Su proveedor de servicios médicos puede ayudarle a crear o recomendarle una rutina de ejercicios variada para ayudar con fuerza, resistencia y flexibilidad.
- Eche un vistazo a entrenamientos en línea o conéctese virtualmente para hacer ejercicio con amigos y familiares.
- Use su propio peso corporal y los objetos a su alrededor para hacer ejercicios.



#### COMA BIEN, SANO Y SABROSO



- Preste atención a qué y cuánto come.
- Coma alimentos ricos en vitaminas, como frutas y verduras.
- Limite los alimentos con alto contenido de sal, grasas y azúcares.
- Limite el jugo, las bebidas con cafeína y las gaseosas, y beba agua en su lugar.
- Pregúntele a su proveedor de servicios médicos cuánta agua debe beber cada día.
- Si tiene problemas en conseguir o preparar comida, pregunte sobre los programas sociales de su comunidad que pueden ayudarle.
- Pésese periódicamente e informe a su médico si hay grandes variaciones.



OPS



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS  
Américas

Conócelo. Prepárate. Actúa.

[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)