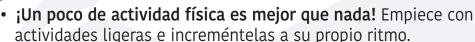
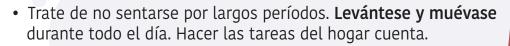
ADULTOS MAYORES Y LA COVID-19

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







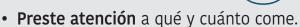
Cree una rutina diaria que permita al menos de 30 minutos para hacer actividades físicas. Esto puede incluir caminar, andar en bicicleta, practicar deportes u otras actividades físicas.

• 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 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.





