

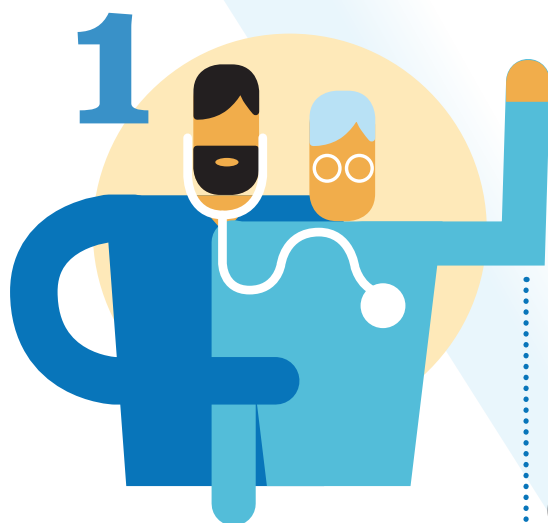
# Hacer ejercicio de forma segura en el hogar\*

Mientras practicamos el distanciamiento físico, Elderplan desea ayudarlo a:

✓  
**Disminuir la posibilidad de tropezarse o caerse**

✓  
**Reforzar el sistema inmunológico**

✓  
**Mejorar su calidad de vida**



**1**  
**Consulte a su proveedor de atención médica habitual** antes de comenzar una rutina de ejercicios nueva.



**2**  
Pase menos tiempo sentado y **muévase durante al menos 20 minutos por día** (estas actividades cuentan):

- a. Caminar o bailar en el lugar
- b. Sentarse en una silla y dar golpes al aire
- c. Sacar la basura
- d. Caminar para recoger la correspondencia
- e. Lavar los platos o cargar el lavavajillas

**3**  
**Escuche a su cuerpo:** incremente o disminuya su nivel de intensidad según cómo se sienta (si no puede hablar mientras da golpes al aire, hágalo más despacio).



**4**  
**Tenga una silla cerca** en caso de que se canse o pierda el equilibrio mientras hace ejercicio.



**5**  
**Use el calzado correcto** (las chancletas y las pantuflas aumentan el riesgo de caerse).



**6**  
**Hidrátese con agua** antes, durante y después de hacer ejercicio.



**7**  
**¡Diviértase!**  
**elderplan**  
**homefirst**  
un miembro del sistema de salud de MJHS

\*Consejos facilitados por el equipo de fisioterapia de MJHS Home Care

[www.elderplan.org](http://www.elderplan.org)

Elderplan es un plan HMO que tiene contratos con Medicare y Medicaid. La inscripción en Elderplan depende de la renovación del contrato.

Elderplan/HomeFirst cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

**ATENCIÓN:** si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-353-3765 (TTY: 711).