

¿Qué puede hacer Terapia Ocupacional?



Terapia Ocupacional promueve la actividad física para una mayor calidad de vida. Es un enfoque centrado en el cliente que incluye actividades de interés para la persona y se integran ejercicios formales y no formales a su programa, todo dependiendo de sus preferencias. Se enfoca en las posiciones posturales apropiadas, flexibilidad y estabilidad total del cuerpo.



Recursos disponibles en:

- Programa de Terapia Ocupacional, Recinto de Ciencias Médicas (787-758-2525 ext. 4200)

- CPTOPR

787-282-6966

www.cptopr.org

- Oficina de la Procuradora de las Personas de Edad Avanzada (787-721-6121)

Preparado por: Yara F. Dávila Bernier

Revisado por: Dr. Arnaldo Cruz

Colegio de Profesionales
de Terapia Ocupacional
de Puerto Rico
787-282-6966

Lo que usted debe
saber sobre...

**Ejercicios de
Bajo Impacto
Para Personas de
Edad Avanzada**



Colegio de Profesionales de
Terapia Ocupacional

www.cptopr.org

¿Que son Ejercicios de Bajo Impacto?

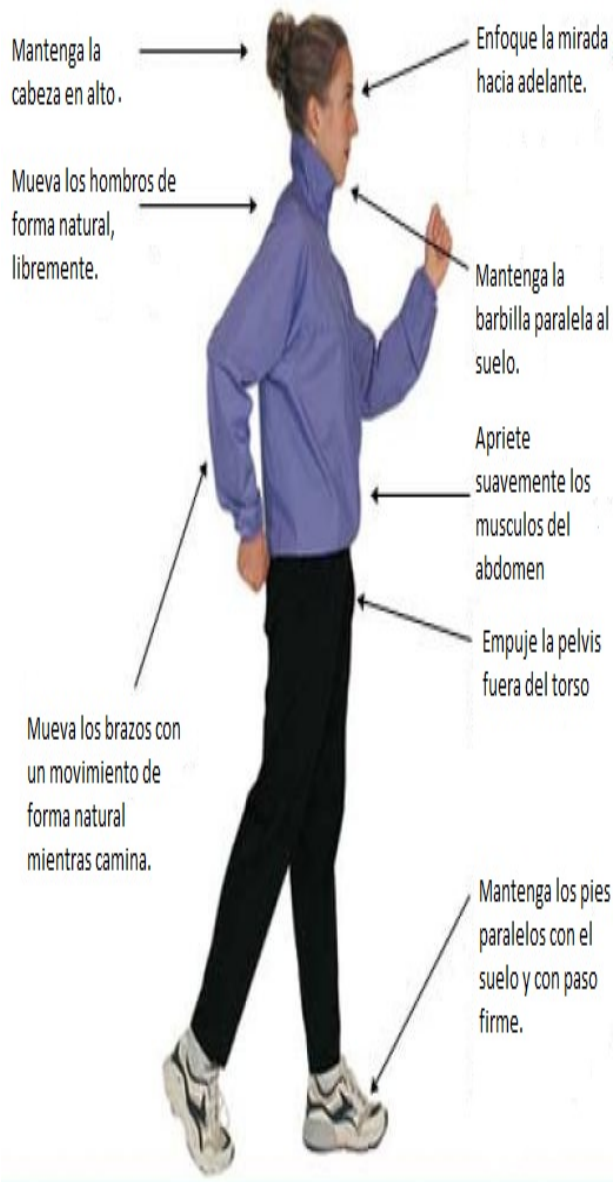
Son ejercicios en el cual todos los patrones de movimientos se ejecutan por lo menos con un pie haciendo contacto con el piso.

Algunos tipos de ejercicios incluyen...

- **Natación**
- **Bicicleta**
- **Caminar**
- **Pilates**
- **Yoga**
- **Tai-chi**
- **Estiramiento**
- **Aeróbicos**



Al caminar usted debe...



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.



Beneficios:

- **Mejor salud, bienestar y alegría.**
- **Reducción de riesgo de estrés en las articulaciones.**
- **Disminución de probabilidades de lesiones en tendones por sobre uso o dolor.**
- **Fortalece la tonicidad muscular.**
- **Combate la depresión y el insomnio.**
- **Disminución de riesgo de enfermedades del corazón.**
- **Mientras menos golpes, menos dolores y lastimaduras asociadas con el bajo impacto.**

