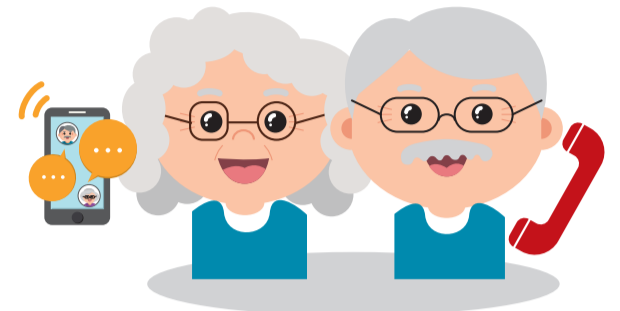


# RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA PARA ADULTOS MAYORES DURANTE EL BROTE DE CORONAVIRUS

Durante este período en el que se debe mantener una sana distancia, es muy importante permanecer activo dentro del hogar.



Define una **rutina diaria**



**Evita estar acostado o sentado más de 1 hora.**  
Usa tu bastón o andadera, es importante prevenir las caídas



Procura estar en **comunicación constante** con tus seres queridos

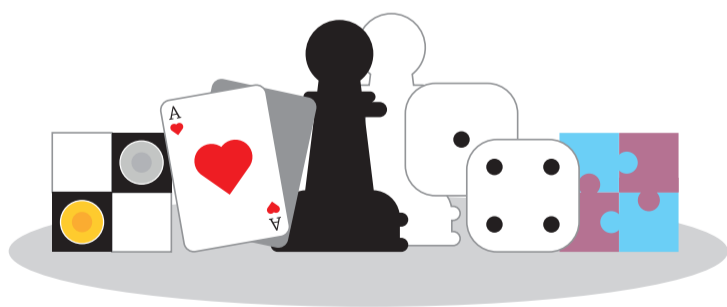


Puedes **aprender a hacer actividades físicas nuevas** para ti y tu familia



**Realiza movimientos gentiles de tu cuello, brazos, y piernas.**  
(Revisa la siguiente página de este comunicado para más información)

Si ya realizas algún tipo de ejercicio, **trata de mantener tu rutina y compártela.**  
Procura hacerlo 3 o más veces a la semana



**Recuerda ejercitar tu cerebro** practicando juegos de mesa

## Es tarea de todos

- No difundas mensajes de fuentes no confiables.
- Evita compras sin razón.
- Mantente alerta de los comunicados oficiales.
- Mantente motivado.
- Procura comunicarte en un tono positivo.
- Es necesario estar informado, pero limita el tiempo que dedicas a ver noticias.