



Ike Leggett  
Ejecutivo  
del condado

# Salud y bienestar para los adultos mayores

# Salud y bienestar para los adultos mayores

## Estar en forma después de los 50 Nunca es tarde para empezar

Hay muchas razones por las que el ejercicio regular y la actividad física son importantes para todos, incluyendo a los adultos mayores. La actividad física regularmente y el ejercicio pueden producir beneficios para la salud a largo plazo y esa es una de las razones por las cuales los expertos en la salud recomiendan que los adultos mayores estén activos todos los días para mantenerse saludables. Incluso el ejercicio moderado puede mejorar la salud de las personas frágiles o que tienen enfermedades que acompañan al envejecimiento.

En un estudio publicado en la revista *Neurology*, los médicos encontraron que el ejercicio puede desacelerar el deterioro cognitivo, lo que significa que nuestras mentes pueden permanecer agudas por más tiempo.

Algunos adultos mayores dudan de hacer ejercicio porque piensan que sería muy difícil hacerlo o que la actividad física les hace daño. Otros piensan que se tienen que inscribir a un gimnasio o que tienen que adquirir equipo especial. Muchas veces cuando los adultos mayores pierden la habilidad para hacer las cosas por sí mismos, no es sólo porque han envejecido sino porque no son activos. La falta de actividad física puede resultar en más visitas a los médicos, más hospitalizaciones y el uso de más medicinas.

Hacer ejercicio con regularidad puede de hecho ayudar a prevenir o demorar muchas enfermedades y discapacidades. En algunos casos, el ejercicio es un tratamiento efectivo para enfermedades crónicas. Los estudios muestran que las personas con artritis, enfermedad del corazón, o diabetes se benefician del ejercicio regular. El ejercicio también ayuda a las personas con presión alta, problemas de desequilibrio o dificultad para caminar.

Estos son algunos programas que pueden ayudar a aumentar su cantidad de actividad física, hacer más ejercicio y ayudar a mejorar el proceso de envejecimiento.

## Bone Builders

Bone Builders (constructores de huesos) es un programa de prevención de la osteoporosis que combina el ejercicio y la educación para ayudar a las personas de edad avanzada a aumentar su densidad ósea. Una de cada dos mujeres mayores y uno de cada cinco hombres mayores sufrirán de una fractura por osteoporosis. La osteoporosis puede ser causada por factores de herencia y otras razones, incluyendo la falta de calcio en la dieta, un estilo de vida sedentario y ciertos medicamentos.

Hay más de 30 clases de Bone Builders en diferentes lugares de la comunidad. Impartidas por un grupo de voluntarios dedicados. Las clases de una hora se llevan a cabo dos veces por semana. Los participantes aprenden y hacen ejercicios elegidos específicamente para aumentar la fuerza muscular y la densidad ósea con el fin de mejorar el equilibrio y reducir al mínimo el riesgo de caídas. Los participantes traen sus propias pesas a la clase.

Para inscribirse en una clase **GRATIS** de Bone Builders, llame al 240-777-1350. Si usted está interesado en convertirse en un maestro voluntario de clases de Bone Builders, póngase en contacto con Phyllis Elperin llamando al 240-773-8268 o visite <http://www.montgomery-serves.org/volunteers/rsvp-senior-volunteers>

## Stepping On

Stepping On (pisando firme) es un programa gratuito apoyado por el condado para evitar las caídas dirigido por un profesional capacitado. Los participantes aprenden a manejar comportamientos de salud que reducen el riesgo de las caídas. Llame al 240-773-8290 para obtener información.

## Departamento de Recreación

El departamento de recreación del condado cuenta con una gran variedad de gimnasios y actividades para todas las edades. Hay programas para adultos mayores de 55 relacionados con la promoción de la salud, el buen estado físico y el entretenimiento en muchos lugares de la comunidad. Usted puede caminar en el interior de los centros de recreación del condado gratuitamente. Para obtener más información vea la página web del

# Salud y bienestar para los adultos mayores



departamento:  
[www.montgomerycountymd.gov/rec](http://www.montgomerycountymd.gov/rec) o llame al 240- 777-4922.

## Clases de ejercicios físicos para adultos activos mayores de 55

En los centros de recreación del condado hay clases prácticas para enseñar a los principiantes cómo usar los salones de ejercicios y de pesas. Visite [www.montgomerycountymd.gov/rec](http://www.montgomerycountymd.gov/rec) o llame al 240-777-4922 para obtener más información.

## Senior Sneakers

Hay salones de ejercicios y de pesas disponibles en los centros de recreación del condado para adultos mayores de 55 a bajo costo. Llame al 240-777-4922 para más información.

## Senior Fit

Una asociación entre Holy Cross, Kaiser Permanente y el Departamento de Recreación del Condado de Montgomery. Las clases gratuitas se imparten en varios lugares del condado y ayudan a mejorar la fuerza, la resistencia y la flexibilidad de los participantes, quienes deben tener una nota de permiso de su médico. Llame al 301-754-7895 para obtener información acerca de la inscripción o visite la página web [www.holycrosshealth.org/senior-fit-and-exercise](http://www.holycrosshealth.org/senior-fit-and-exercise)

## Senior Shape

Senior Shape es una asociación entre Suburban Hospital y el Departamento de Recreación del Condado de Montgomery. Con localizaciones a lo largo del condado. Las clases proporcionan fortaleza, flexibilidad y entrenamiento en ejercicios aeróbicos. Los participantes deben tener una nota de permiso de su médico. La tarifa por tres meses es de \$40. Llame al Suburban Hospital al 301-896-3939 o visite <http://events.suburbanhospital.org/event/senior-programs/senior-shape-weighttraining>

## Programas de salud y buen estado físico patrocinados por hospitales

Hay programas de promoción de la salud, exámenes de detección de enfermedades y clases de ejercicios a bajo costo, los cuales se ofrecen por lo general en lugares de la comunidad, incluyendo centros comerciales, centros de recreación del condado y centros para personas mayores.

## Holy Cross Hospital

Programa Senior Source (Silver Spring)  
301-754-8510  
[www.holycrosshealth.org/fitness-and-wellness-programs](http://www.holycrosshealth.org/fitness-and-wellness-programs)

Salud comunitaria  
301-754-8800

## MedStar Montgomery Medical Center (Olney)

301-774-8881  
[www.medstarmontgomery.org](http://www.medstarmontgomery.org)  
(haga clic en clases y eventos “classes & events”)

## Shady Grove Adventist Hospital

1-800-542-5096  
[www.adventisthealthcare.com/SGAH/health](http://www.adventisthealthcare.com/SGAH/health)

## Suburban Hospital

Programas para adultos mayores  
301-896-3572  
<http://events.suburbanhospital.org/>

## Washington Adventist Hospital

1-800-542-5096  
[www.adventisthealthcare.com/WAH/health](http://www.adventisthealthcare.com/WAH/health)

## Programas de bienestar para los adultos mayores de las municipalidades locales

### Centro para adultos mayores de la ciudad de Gaithersburg

Sirve a personas mayores de 55 que viven en Gaithersburg o las áreas cercanas.

80A Bureau Drive, Gaithersburg  
301-258-7380  
[www.gaithersburgmd.gov/services/senior-services](http://www.gaithersburgmd.gov/services/senior-services)

### Centro para adultos mayores de la ciudad de Rockville

Sirve a los residentes de Rockville mayores de 60 con una variedad de programas de ejercicios, clases de computación, recreación y educación. Los programas están disponibles en inglés, español y chino.

1150 Carnation Drive, Rockville  
301-314-8800  
[www.rockvillemd.gov/seniorcenter](http://www.rockvillemd.gov/seniorcenter)

### Departamento de recreación de la ciudad de Takoma Park – Programas para adultos mayores

Para personas mayores de 55

7500 Maple Avenue, Takoma Park  
301-891-7280  
[www.takomaparkmd.gov/government/recreation](http://www.takomaparkmd.gov/government/recreation)

Hay formatos alternos de este documento disponibles bajo petición. Llame a Servicios de adultos mayores y personas discapacitadas al 240-777-3000.

Se les motiva a las personas con dificultades para utilizar teléfonos estándar a que utilicen Maryland Relay 711 cuando se comuniquen con las organizaciones enumeradas.