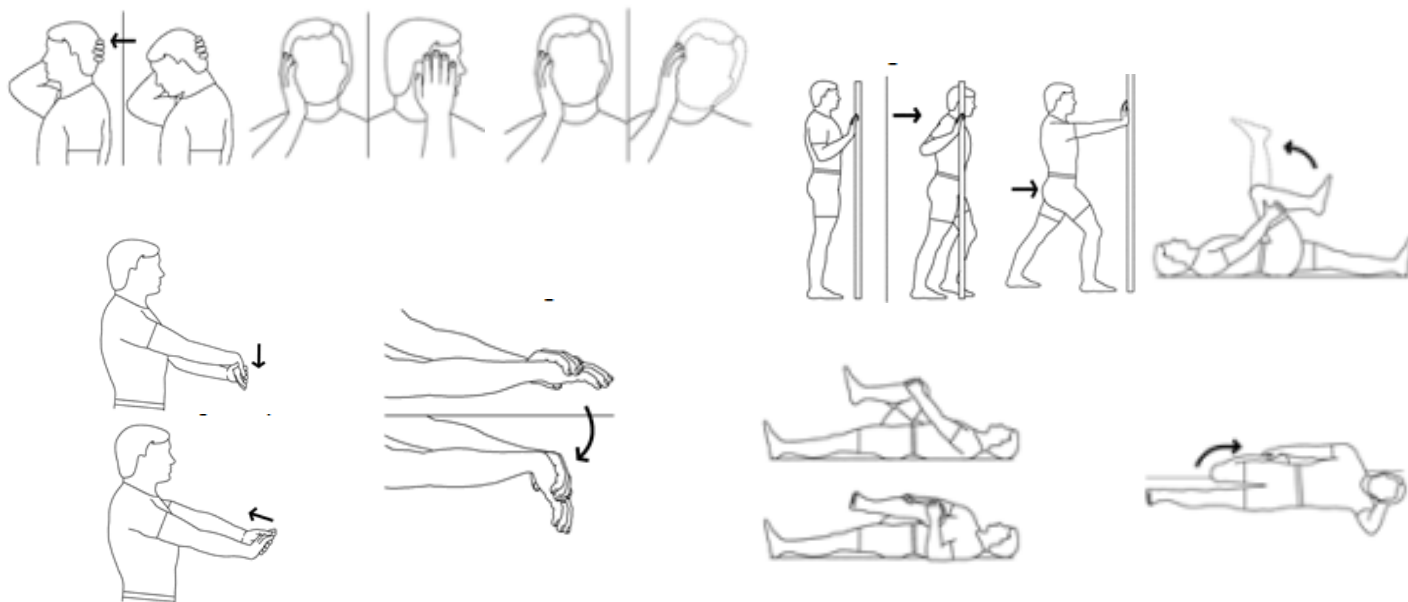
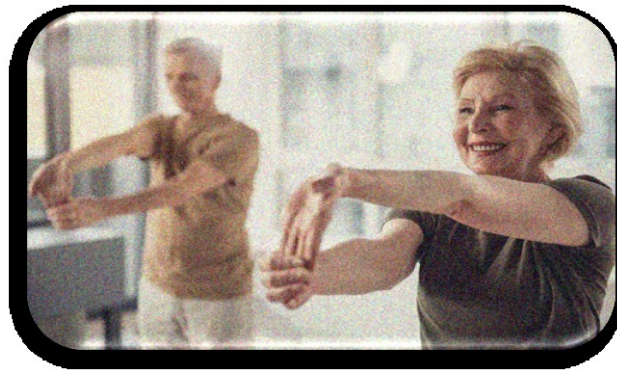


¿PORQUÉ ES IMPORTANTE LA FLEXIBILIDAD PARA EL ADULTO MAYOR?

Tener una adecuada flexibilidad es benéfico para tener menor riesgo de lesiones y por lo tanto ayuda también tener un buen grado de independencia física.

¡ACTIVALA CON ESTOS EJERCICIOS!



¿Cuándo? Todos los días, una a dos veces al día.

¿Cuánto? Hacer 1 a 2 veces cada ejercicio es suficiente.

Duración de cada ejercicio: Es importante mantener el estiramiento por 15 a 20 segundos.

Intensidad: Después de extender lentamente, debe existir la sensación de resistencia en la articulación e incluso un ligero ardor, sin que llegue a ser doloroso.



Dr. Saul León Ballesteros, CENIAMED.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

**Instituto Nacional
de Rehabilitación**
Luis Guillermo Ibarra Ibarra



inr.gob.mx