

## PROMUEVE DIF MORELOS LA ACTIVACIÓN FÍSICA EN LAS PERSONAS MAYORES [1]



[2]

- El ejercicio ayuda a mantener un buen estado de salud en este sector de la población

En el marco del Día Mundial de la Activación Física, el Sistema [DIF Morelos](#) [3] realizó una activación virtual en sus redes sociales oficiales, la cual está enfocada a las personas mayores morelenses, con el objetivo de fomentar el hábito del ejercicio en este importante sector de la población.

La actividad fue dirigida por un profesor de educación física quien presentó una rutina básica que puede ser realizada en casa para evitar exponer a las personas a la COVID-19.

Esta es una forma muy efectiva de cuidar la salud de todos, inclusive la de los adultos mayores para que se mantengan activos físicamente, llevando a cabo esta rutina al menos tres veces por semana, promoviendo un envejecimiento sano y feliz.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, los adultos de 65 años en adelante necesitan realizar 150 minutos semanales de actividades físicas moderadas aeróbicas como lo son correr, bailar, nadar, andar en bicicleta, ejercicios de equilibrio y de flexibilidad.

Los beneficios de una vejez activa son el mejoramiento de las funciones cardiorrespiratorias y musculares, la reducción del riesgo de padecer depresión o cualquier deterioro cognitivo. También, genera una mayor salud funcional lo que conlleva a tener un menor riesgo de caídas.

Para consultar esta serie de ejercicios pueden acceder a la cuenta oficial de Facebook: DIF Morelos, en Twitter como

@DIF\_Morelos, Instagram: **DIF Morelos** y en el sitio web: **[dif.morelos.gob.mx](https://dif.morelos.gob.mx)**



[4]



[5]

**URL de origen:** <https://dif.morelos.gob.mx/node/1748>

#### **Enlaces**

[1] <https://dif.morelos.gob.mx/PROMUEVE%20DIF%20MORELOS%20LA%20ACTIVACION%20FISICA%20EN%20LAS%20PERSONAS%20MAYORES>

[2] [https://dif.morelos.gob.mx/sites/dif.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/whatsapp\\_image\\_2021-04-09\\_at\\_11.28.20\\_am\\_1.jpeg](https://dif.morelos.gob.mx/sites/dif.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/whatsapp_image_2021-04-09_at_11.28.20_am_1.jpeg)

[3] [https://www.facebook.com/DIF.EstadodeMorelos/?\\_\\_cft\\_\\_\[0\]=AZVjpLRbSmEVg9BTVYLg4AredqizCGCY3aUlvo1fxV8kC-yorQxR2q8sfGQQGBDFbc37lu485yEyfm6HtR\\_eTqNib3B3KST2MiCZP7VjpHMyyuYJoyleXS8sj9RW9HSGAldJbPge0LpfDDTHdFJn97BK&\\_\\_tn\\_\\_=kK-R](https://www.facebook.com/DIF.EstadodeMorelos/?__cft__[0]=AZVjpLRbSmEVg9BTVYLg4AredqizCGCY3aUlvo1fxV8kC-yorQxR2q8sfGQQGBDFbc37lu485yEyfm6HtR_eTqNib3B3KST2MiCZP7VjpHMyyuYJoyleXS8sj9RW9HSGAldJbPge0LpfDDTHdFJn97BK&__tn__=kK-R)

[4] [https://dif.morelos.gob.mx/sites/dif.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria\\_fotografica/whatsapp\\_image\\_2021-04-09\\_at\\_11.28.21\\_am.jpeg](https://dif.morelos.gob.mx/sites/dif.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria_fotografica/whatsapp_image_2021-04-09_at_11.28.21_am.jpeg)

[5] [https://dif.morelos.gob.mx/sites/dif.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria\\_fotografica/whatsapp\\_image\\_2021-04-09\\_at\\_11.28.20\\_am.jpeg](https://dif.morelos.gob.mx/sites/dif.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria_fotografica/whatsapp_image_2021-04-09_at_11.28.20_am.jpeg)