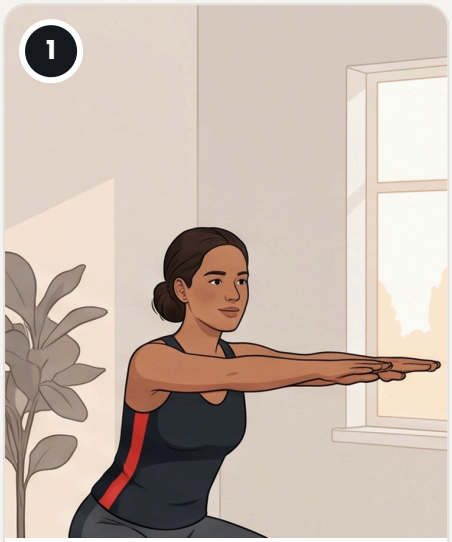
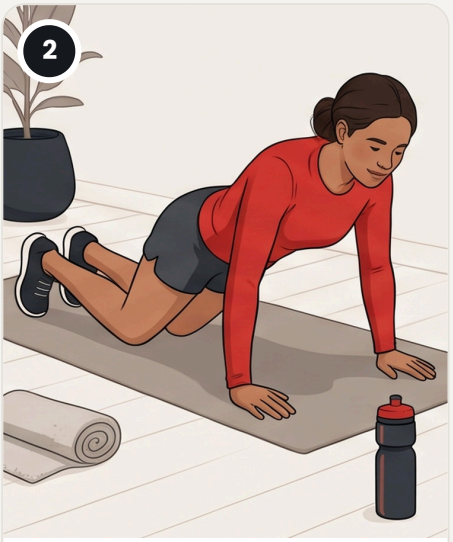
# Tus músculos *también son salud.*

La fuerza ayuda a tu metabolismo, tus huesos y tu equilibrio. La OMS la recomienda al menos 2 días por semana.

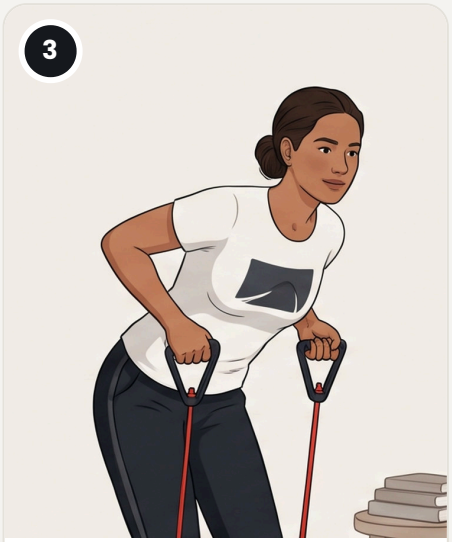
**Puedes usar:** Tu propio peso · Ligas · Mancuernas o botellas con agua



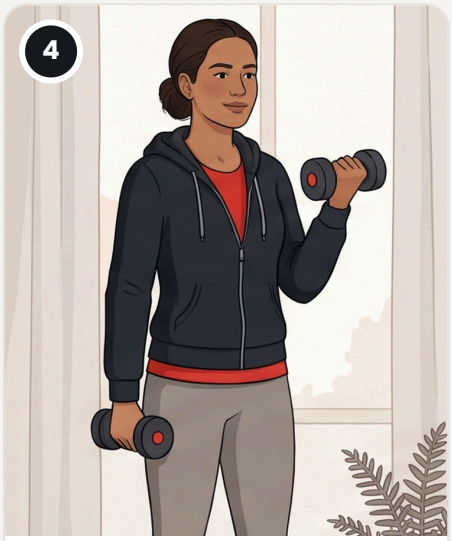

**Sentadillas**
Piernas y glúteos.
Como si te sentaras.




**Flexiones con rodillas**
Pecho y brazos.
Baja con control.




**Remo con liga**
Espalda. Lleva los codos hacia atrás.




**Curl con mancuerna**
Brazos, sin balancear el cuerpo.




**Levántate de la silla**
Mayores: fuerza y equilibrio contra las caídas.

## *Ojo*

- **Trabaja los grupos grandes** (piernas, espalda, pecho, brazos) 2 o más días por semana.
- Empieza con pocas repeticiones bien hechas y sube poco a poco.
- Respira: no aguantes el aire al hacer fuerza.
- Súmalo a 150–300 min de actividad aeróbica a la semana.

**Consulta antes de empezar si** tienes enfermedad del corazón, presión no controlada o una cirugía reciente. Detente si sientes dolor en el pecho, mareo o falta de aire.



**Dr. Javier Arévalo · Médico general · @dr.javico**
Información educativa. Adapta la intensidad a tu condición.

dr. javico

Fuentes: Bull FC et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med 2020;54:1451-62 · OMS. Actividad física (nota descriptiva).