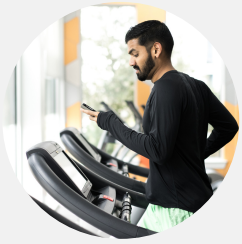
CONSEJOS DE EJERCICIO PARA UN CEREBRO SANO

MASSACHUSETTS
Alzheimer's Disease
Research Center

Un poco de ejercicio es mejor que no hacer nada en absoluto. Las investigaciones muestran que lo que es bueno para el corazón, también es bueno para el cerebro.

Los ejercicios aeróbicos que aumentan la frecuencia cardíaca son los más beneficiosos. La Asociación Americana del Corazón sugiere estas frecuencias cardíacas objetivo para obtener el máximo beneficio de practicar ejercicio.

Edad	Zona de frecuencia cardíaca objetivo 50% - 85%	Frecuencia cardíaca máxima promedio, 100%
20 años	100-170 latidos por minuto (lpm)	200 lpm
30 años	95-162 lpm	190 lpm
35 años	93-157 lpm	185 lpm
40 años	90-153 lpm	180 lpm
45 años	88-149 lpm	175 lpm
50 años	85-145 lpm	170 lpm
55 años	83-140 lpm	165 lpm
60 años	80-136 lpm	160 lpm
65 años	78-132 lpm	155 lpm
70 años	75-127 lpm	150 lpm



Ejercicios sugeridos dentro de casa

Rueda de andar
Subir escaleras
Entrenador elíptico
Bicicleta estática
Clase de gimnasia grupal
Clase de ejercicio en video

Ejercicios sugeridos al aire libre

Caminar o trotar
Ciclismo
Esquí de fondo
Remo
Aeróbic acuático
Nadar

Combinando las actividades enumeradas anteriormente con ejercicios de fuerza y levantamiento ligero de pesas es beneficioso para la salud ósea y reduce el riesgo de lesiones. Sin embargo, para la salud del cerebro, la atención se centra en el ejercicio aeróbico.