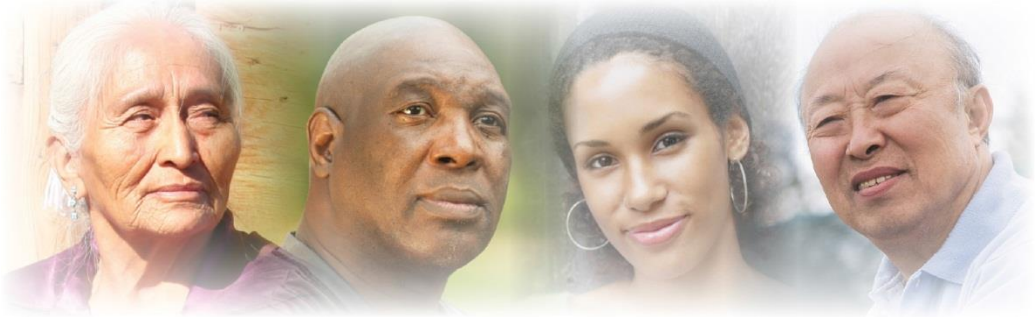

Cómo mantener los músculos sanos

¿Por qué es importante la salud de los músculos?

Usted tiene más de 600 músculos en el cuerpo. Los músculos le ayudan a caminar, moverse, levantar cosas, bombear sangre por el cuerpo y respirar. Además, los músculos fuertes le ayudan a mantener el equilibrio, reduciendo así su probabilidad de caerse o resbalarse y lesionarse.

¿Qué necesitan los músculos para mantenerse sanos?

- Diferentes tipos de ejercicio para trabajar todos los músculos. Cuando usted pone a trabajar los músculos, ellos responden al hacerse más fuertes. Usted podría caminar un día y levantar pesas al día siguiente.
- Una dieta balanceada que incluya bastantes verduras. Esto ayuda a controlar su peso y da una variedad de nutrientes para los músculos.
- Esté atento a lo que su cuerpo le dice. Si los músculos le molestan, hable con el médico sobre sus molestias.

¡Averigüe más!

El Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) tiene información **gratis** y fácil de leer acerca de la salud de los músculos. Descargue o pida éstos y otros temas en http://www.niams.nih.gov/multicultural/, o llame gratis al **877–226–4267** (TTY: 301–565–2966).

- Lesiones deportivas en los niños y su prevención: guía para los padres con ideas para los niños (disponible sólo en inglés)
- Ejercicio y actividad física: su guía diaria del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento
- Ejercicios para probar: ejercicios para el equilibrio (disponible sólo en inglés y sólo en Internet) http://nihseniorhealth.gov
- Ejercicios para probar: ejercicios para el fortalecimiento (disponible sólo en inglés y sólo en Internet) http://nihseniorhealth.gov
- Esguinces y desgarros. Esenciales: hojas informativas de fácil lectura

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases