

The following slides were developed and produced by Isabel Edge, MD; Jo Marie Reilly, MD, MPH; Ilana Greenberg, MPH; Nathalie Sami, MD; Victoria Dunn, MBBS, MRCP, DRCOG; Bryan Ayala-Rivera from the Keck School of Medicine of USC for use within the Primary Care Program.

Please reach out to Dr. Edge for access to the PowerPoint slide (.ppt) format for educational purposes only.

<https://primarycare.usc.edu/>

Copyright Pending © 2023 Isabel Edge, MD; Jo Marie Reilly, MD, MPH; Ilana Greenberg, MPH; Nathalie Sami, MD; Victoria Dunn, MBBS, MRCP, DRCOG; Bryan Ayala-Rivera

#1

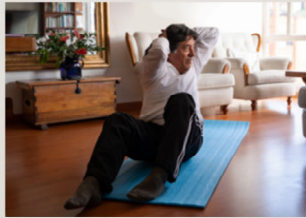
2

Keck School of Medicine of USC Primary Care Program
<https://primarycare.usc.edu/>
Copyright Pending © 2023 Isabel Edge, MD; Jo Marie Reilly, MD, MPH; Ilana Greenberg, MPH;
Nathalie Sami, MD; Victoria Dunn, MBBS, MRCGP, DRCOG; Bryan Ayala-Rivera

****Note to presenter: The following slides are divided into 14 parts, where each part is intended to be delivered as a separate class in a series. The "Notes" section provides additional explanation in English and Spanish when needed, with Spanish in *italics*. Notes for the presenter (not for the audience) are in bold.**

EXERCISE IS GOOD FOR YOU

EL EJERCICIO ES BUENO PARA USTED



We'll start our series with a quick overview about some of the many benefits of exercise

Comenzaremos nuestra serie con una descripción general rápida de algunos de los muchos beneficios del ejercicio.

ANNOUNCEMENTS

ANUNCIOS

- Welcome back!
 - We'll start with a brief presentation and then do some exercise together
 - **Please turn your cameras on for the exercise if you feel comfortable**
 - Please fill out our survey at the end of the class
- ¡Bienvenidos, otra vez!
 - Comenzaremos con una breve presentación y luego haremos ejercicio juntos
 - **Por favor prenden sus cámaras para el ejercicio si se siente cómodo**
 - Por favor, complete nuestra encuesta al final de la clase

****Note to presenter: we encourage those participating virtually to turn their cameras on if they feel comfortable so that we can see and correct their form if needed**

EXERCISE CAN HELP...

EL EJERCICIO PUEDE AYUDAR A...

- Maintain and improve physical strength and fitness to help with everyday activities

- Go grocery shopping
- Play with children/grandchildren

- Manage and prevent diseases

- Diabetes
- Heart disease
- Hypertension (high blood pressure)

- Mantener y mejorar la fuerza física y la forma física para ayudar con las actividades diarias

- Ir de compras
- Jugar con hijos / nietos

- Controlar y prevenir enfermedades

- Diabetes
- Enfermedad del corazón
- Hipertensión (la alta presión)



Exercise can provide benefits in many areas of your life. For example, it can help...

El ejercicio puede proporcionar beneficios en muchas áreas de su vida. Por ejemplo, puede ayudar a...

EXERCISE CAN HELP...

EL EJERCICIO PUEDE AYUDAR A...

- Improve mood and cognitive function
 - Increase endorphins
 - Improve balance
 - Reduce falls
- Mejorar el estado de ánimo y la función cognitiva
 - Aumenta las endorfinas
 - Mejorar el equilibrio
 - Reduce las caídas



IMPORTANT! BEFORE WE START...

¡IMPORTANTE! ANTES DE EMPEZAR...



Before we start, we have to review some safety information and read a legal disclaimer. We don't want anyone to get hurt, so don't do anything that makes you feel unsafe or causes pain

Antes de comenzar, tenemos que revisar cierta información de seguridad y leer un aviso legal. No queremos que nadie salga lastimado, así que no haga nada que le hace sentir inseguro/a o que le causa dolor.

LEGAL DISCLAIMER

NOTA LEGAL

We recommend that you consult with your doctor before participating in any fitness program. By continuing to participate in the following exercise program, you acknowledge that participation in any fitness program involves risks, that you assume full responsibility for such risks, that physical exertion may be strenuous and may cause injury, and that you are aware of these risks and you release Keck USC and the Wellness Center and their affiliates from any liability for such risks. By continuing to participate, you attest that you are physically fit and able to participate safely, and that you have no medical conditions that would preclude safe participation. Your participation is voluntary and you may elect to stop at any time.

Le recomendamos que consulte con su médico antes de participar en cualquier programa de acondicionamiento físico. Al continuar participando en el siguiente programa de ejercicio, usted reconoce que la participación en cualquier programa de acondicionamiento físico implica riesgos, que asume toda la responsabilidad por dichos riesgos, que el esfuerzo físico puede ser extenuante y puede causar lesiones, y que es consciente de estos riesgos. y libera a Keck USC y Wellness Center y sus afiliados de cualquier responsabilidad por dichos riesgos. Al continuar participando, usted da fe de que está en buena forma física y puede participar de manera segura, y que no tiene condiciones médicas que impidan una participación segura. Su participación es voluntaria y puede optar por dejar de hacerlo en cualquier momento.

****Note to presenter: legal disclaimer must be read in full in both English and Spanish****

LET'S GO!

¡VAMONOS!



We've finished with the presentation, now let's get up out of our seats and get ready to move! Please grab your resistance band, your weights, or something else you can use for resistance (like a can of food or a water bottle).

Hemos terminado con la presentación, ¡ahora levantémonos de nuestros asientos y preparémonos para movernos! Tome su banda de resistencia, sus pesas o algo más que pueda usar como resistencia (como una lata de comida o una botella de agua).

WARM UP CALENTAMIENTO



We'll start by warming up the muscles we're going to use later during our strength training. Try to hold each stretch for at least 20-30 seconds. Hold onto a chair or table for balance if you need to.

Empezaremos calentando los músculos que vamos a utilizar más adelante durante nuestro entrenamiento de fuerza. Trate de mantener cada estiramiento durante al menos 20-30 segundos. Agárrese a una silla o mesa para mantener el equilibrio si es necesario.

UPPER BODY STRENGTHENING #1

FORTALECIMIENTO DEL CUERPO SUPERIOR #1

****Note to presenter: insert picture of appropriate exercise here****

We'll do two exercises for strengthening the upper body. Here's the first exercise...**(demonstrate, practice, then count out repetitions)**

*Haremos dos ejercicios para fortalecer la parte superior del cuerpo. Aquí está el primer ejercicio... **(demostrar, practicar, luego contar las repeticiones)***

UPPER BODY STRENGTHENING #2

FORTALECIMIENTO DEL CUERPO SUPERIOR #2

****Note to presenter: insert picture of appropriate exercise here****

Here's the second exercise... **(demonstrate, practice, then count out repetitions)**

Aquí está el segundo ejercicio... (demostrar, practicar, luego contar las repeticiones)

LOWER BODY STRENGTHENING #1

FORTALECIMIENTO DEL CUERPO INFERIOR #1

****Note to presenter: insert picture of appropriate exercise here****

Now we'll do two strength exercises for the lower body. Here's the first exercise...
(demonstrate, practice, then count out repetitions)

*Ahora haremos dos ejercicios de fuerza para la parte inferior del cuerpo. Aquí está el primer ejercicio... **(demostrar, practicar, luego contar las repeticiones)***

LOWER BODY STRENGTHENING #2

FORTALECIMIENTO DEL CUERPO INFERIOR #2

****Note to presenter: insert picture of appropriate exercise here****

Here's the second exercise... **(demonstrate, practice, then count out repetitions)**

Aquí está el segundo ejercicio... (demostrar, practicar, luego contar las repeticiones)

CORE/ABDOMINAL STRENGTH #1

FUERZA CORE/ABDOMINAL #1

****Note to presenter: insert picture of appropriate exercise here****

Finally, we'll do two exercises to strengthen the core/abdomen. Here's the first exercise...**(demonstrate, practice, then count out repetitions)**

*Finalmente, haremos dos ejercicios para fortalecer el core/abdomen. Aquí está el primer ejercicio... **(demostrar, practicar, luego contar las repeticiones)***

CORE/ABDOMINAL STRENGTH #2

FUERZA CORE/ABDOMINAL #2

****Note to presenter: insert picture of appropriate exercise here****

Here's the second exercise...(demonstrate, practice, then count out repetitions)

Aquí está el segundo ejercicio... (demostrar, practicar, luego contar las repeticiones)

ONE MORE TIME!

¡UNA VEZ MÁS!

17

Keck School of Medicine of USC Primary Care Program
<https://primarycare.usc.edu/>
Copyright Pending © 2023 Isabel Edge, MD; Jo Marie Reilly, MD, MPH; Ilana Greenberg, MPH;
Nathalie Sami, MD; Victoria Dunn, MBBS, MRCP, DRCOG; Bryan Ayala-Rivera

Now let's repeat all the strength exercises one more time! We already know how to do each exercise, so we'll just go straight to counting out repetitions.

¡Ahora repitamos todos los ejercicios de fuerza una vez más! Ya sabemos cómo hacer cada ejercicio, así que iremos directamente a contar las repeticiones.

BALANCE EQUILIBRIO

****Note to presenter: insert picture of appropriate exercise here****

We'll do one exercise to improve balance... **(demonstrate, practice, then count out repetitions)**

Haremos un ejercicio para mejorar el equilibrio... (demostrar, practicar, luego contar las repeticiones)

COOL DOWN ENFRIAMIENTO



Now that we've worked our muscles, let's stretch to cool down and relax.

Ahora que hemos trabajado nuestros músculos, estirémonos para refrescarnos y relajarnos.

WELL DONE!

¡BIEN ECHO!



Well done everyone! That's the end of our exercise class for today.

¡Bien hecho a todos! Ese es el final de nuestra clase de ejercicios por hoy.

PLEASE...

POR FAVOR...

- Call The Wellness Center to register:
213-784-9191
- Complete our survey
- THANK YOU! WE'LL SEE YOU NEXT WEEK!
- Llame al Centro de Bienestar (Wellness Center) para registrarse; **213-784-9191**
- Complete nuestra encuesta
- ¡GRACIAS! ¡NOS VEMOS LA PRÓXIMA SEMANA!

Before you go, please...

Antes de irse, por favor...

#2

WHAT EXERCISE SHOULD I BE DOING?

¿QUÉ EJERCICIO DEBO HACER?



In today's class, we'll explore the different types of exercise that make up a complete program

En la clase de hoy, exploraremos los diferentes tipos de ejercicios que componen un programa completo

ANNOUNCEMENTS

ANUNCIOS

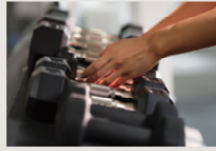
- Welcome back!
 - We'll start with a brief presentation and then do some exercise together
 - **Please turn your cameras on for the exercise if you feel comfortable**
 - Please fill out our survey at the end of the class
- ¡Bienvenidos, otra vez!
 - Comenzaremos con una breve presentación y luego haremos ejercicio juntos
 - **Por favor prenden sus cámaras para el ejercicio si se siente cómodo**
 - Por favor, complete nuestra encuesta al final de la clase

A COMPLETE EXERCISE PROGRAM SHOULD INCLUDE:

UN PROGRAMA DE EJERCICIO COMPLETO DEBE INCLUIR:

Exercises for

1. endurance
(cardiovascular),
2. strength,
3. flexibility, and
4. balance.



Ejercicios para

1. resistencia
(cardiovascular),
2. fuerza,
3. flexibilidad, y
4. equilibrio.

ENDURANCE/CARDIO

RESISTENCIA/CARDIO

- Gets your heartrate up

- Examples:

- Walking
- Jogging
- Dancing
- Tennis



- Sube su ritmo cardíaco

- Ejemplos:

- Caminar
- Trotar
- Bailar
- Tenis



STRENGTH

FUERZA

- Builds muscle

- Examples:

- Resistance bands
- Weight training
- Using your body weight (e.g. push ups or squats)



- Construye músculo

- Ejemplos:

- Ligas de resistencia
- Entrenamiento con pesos
- Usando su peso corporal (ej. flexiones o sentadillas)

FLEXIBILITY

FLEXIBILIDAD

- Increases range of motion

- Examples:

- Yoga
- Pilates
- Stretching



- Aumenta el rango de movimiento

- Ejemplos:

- Yoga
- Pilates
- Estiramientos



BALANCE

EQUILIBRIO

- Maintains position in space

- Examples:

- Tai Chi
- Yoga
- Surfing
- Skateboarding



- Mantiene su posición en el espacio

- Ejemplos:

- Tai Chi
- Yoga
- Surf
- Patineta



****Note to presenter: this is the end of the presentation portion of the class. Insert copies of slides 6-20 with your selection of exercises for upper body, lower body and abdominal strength****

#3

HOW MUCH SHOULD I EXERCISE?

¿CUÁNTO EJERCICIO DEBO HACER?



31

Keck School of Medicine of USC Primary Care Program
<https://primarycare.usc.edu/>
Copyright Pending © 2023 Isabel Edge, MD; Jo Marie Reilly, MD, MPH; Ilana Greenberg, MPH;
Nathalie Sami, MD; Victoria Dunn, MBBS, MRCP, DRCOG; Bryan Ayala-Rivera

In today's class, we will review the CDC recommendations for how much of each type of exercise to get. These can all be found on the CDC's website

En la clase de hoy, revisaremos las recomendaciones de los CDC sobre la cantidad de cada tipo de ejercicio que se debe hacer. Todo esto se puede encontrar en el sitio web de los CDC.

ANNOUNCEMENTS

ANUNCIOS

- Welcome back!
 - We'll start with a brief presentation and then do some exercise together
 - **Please turn your cameras on for the exercise if you feel comfortable**
 - Please fill out our survey at the end of the class
- ¡Bienvenidos, otra vez!
 - Comenzaremos con una breve presentación y luego haremos ejercicio juntos
 - **Por favor prenden sus cámaras para el ejercicio si se siente cómodo**
 - Por favor, complete nuestra encuesta al final de la clase

ENDURANCE/CARDIO ACTIVITIES

EJERCICIOS DE RESISTENCIA/CARDIO



- Goal
 - 50 minutes/week moderate intensity exercise, OR
 - 75 minutes/week vigorous exercise, OR
 - a combination of the above
 - With moderate exercise, you can talk but not sing
 - Examples: brisk walking, jogging, doubles tennis
 - With vigorous exercise, you can speak only a few words at a time
 - Examples: sprinting, swimming, singles tennis
- Meta
 - 50 minutos / semana de ejercicio de intensidad moderada, O
 - 75 minutos a la semana de ejercicio vigoroso, O
 - Una combinación de lo anterior
 - Con ejercicio moderado, puede hablar pero no cantar
 - Ejemplos: caminar a paso ligero, trotar, tenis de dobles
 - Con ejercicio vigoroso, puede hablar pocas palabras a la vez.
 - Ejemplos: carreras de velocidad, natación, tenis individual

- The CDC recommends the following goals for endurance activities...
- To help you plan your workup, it may be helpful to define what we mean by "moderate" versus "vigorous" exercise
- *El CDC recomienda los siguientes objetivos para las actividades de resistencia...*
- *Para ayudarlo a planificar su evaluación, puede ser útil definir lo que queremos decir con ejercicio "moderado" versus "vigoroso".*

STRENGTH TRAINING

ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Goal:

- 3 times/week

Tips:

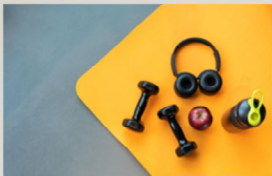
- No more than 5 times/week
- Rotate targeted muscle groups

Meta:

- 3 veces / semana

Consejos:

- No más de 5 veces / semana
- Rotar grupos de músculos específicos



- Try to do strength/resistance exercises at least three time per week
- To help avoid injuries, avoid working out the same muscles too frequently
- *Trate de hacer ejercicios de fuerza/resistencia al menos tres veces por semana.*
- *Para ayudar a evitar lesiones, evite ejercitar los mismos músculos con demasiada frecuencia.*

FLEXIBILITY, STRETCHING, AND BALANCE

FLEXIBILIDAD, ESTIRAMIENTO Y EQUILIBRIO



Goal:

- Every day or with every workout

Meta:

- Todos los días o con cada entrenamiento

Tips:

- Stretch muscle groups you used/will use most
- Hold stretches for 20-30 seconds
- Move smoothly, avoid “bouncing”

Consejos:

- Estire los grupos de músculos que utilizó / utilizará con mayor frecuencia
- Mantenga los estiramientos durante 20-30 segundos
- Muévase suavemente, evite "rebotar"



- Try to do flexibility, stretching and balance exercises every time you work out
- *Trate de hacer ejercicios de flexibilidad, estiramiento y equilibrio cada vez que haga ejercicio.*

****Note to presenter: this is the end of the presentation portion of the class. Insert copies of slides 6-20 with your selection of exercises for upper body, lower body and abdominal strength****

#4

CARDIOVASCULAR EXERCISE

EJERCICIO CARDIOVASCULAR



Remember that we talked about four different categories of exercise: cardiovascular, strength, flexibility, and balance. Today, we will focus on cardiovascular exercise

Recuerde que hablamos de cuatro categorías diferentes de ejercicio: cardiovascular, fuerza, flexibilidad y equilibrio. Hoy nos centraremos en el ejercicio cardiovascular.

ANNOUNCEMENTS

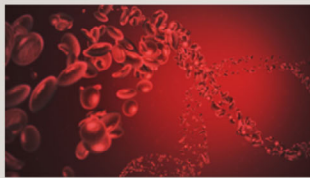
ANUNCIOS

- Welcome back!
 - We'll start with a brief presentation and then do some exercise together
 - **Please turn your cameras on for the exercise if you feel comfortable**
 - Please fill out our survey at the end of the class
- ¡Bienvenidos, otra vez!
 - Comenzaremos con una breve presentación y luego haremos ejercicio juntos
 - **Por favor prenden sus cámaras para el ejercicio si se siente cómodo**
 - Por favor, complete nuestra encuesta al final de la clase

WHAT IS ENDURANCE/CARDIO EXERCISE?

¿QUÉ ES EL EJERCICIO DE RESISTENCIA / CARDIO?

- Activities that increase your heart rate
- Because your body is working hard, cells need more oxygen, so your heart rate and breathing rate increase
- Actividades que suben su ritmo cardíaco
- Debido a que su cuerpo está trabajando duro, las células necesitan más oxígeno, por lo que su frecuencia cardíaca y respiratoria aumenten



TARGET HEART RATE

FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO

Zone	Percent Effort	Age (in years) and beats per minute					
Max Máx	90-100%	20	30	40	50	60	
		180s	170s	160s	150s	140s	
Hard Duro	80-90%	20	30	40	50	60	
		160s	150s	140s	130s	120s	
Moderate Moderado	70-80%	20	30	40	50	60	
		140s	130s	120s	110s	110s	
Light Ligero	60-70%	20	30	40	50	60	
		120s	110s	100s	100s	90s	
Warm up Calentamiento	50-60%	20	30	40	50	60	
		100s	90s	90s	80s	80s	

- Target heart rate depends on age and desired intensity level
- Usual goal: moderate or above

- La frecuencia cardíaca objetivo depende de la edad y el nivel de intensidad deseado
- Objetivo usual: moderado o superior

- One way to measure the intensity of a cardio workout is to measure your heart rate and see what "zone" it falls into
- Most people will get a good cardio workout if they keep their heart rate in the "Moderate" or "Hard" zone
- The specific heart rate you need to aim for to be in one of these zones depends on your age
- In general, younger people need to get their heart rate up higher than older people to get the same level of workout

- Una forma de medir la intensidad de un entrenamiento cardiovascular es medir su frecuencia cardíaca y ver en qué "zona" cae.
- La mayoría de las personas obtendrán un buen entrenamiento cardiovascular si mantienen su ritmo cardíaco en la zona "Moderada" o "Dura".
- La frecuencia cardíaca específica a la que debe apuntar para estar en una de estas zonas depende de su edad
- En general, las personas más jóvenes necesitan aumentar su frecuencia cardíaca más que las personas mayores para obtener el mismo nivel de entrenamiento.

WHAT IS ENDURANCE/CARDIO EXERCISE?

¿QUÉ ES EL EJERCICIO DE RESISTENCIA / CARDIO?

- Examples:

- Walking briskly
- Jogging
- Dancing
- Tennis
- Soccer
- Heavy housework
- Heavy yard work



- Ejemplos:

- Caminar enérgicamente
- Trotar
- Bailar
- Tenis
- Fútbol
- Tareas domésticas pesadas
- Trabajo pesado en el jardín



Again, cardiovascular exercise is anything that gets your heart rate up. This could be sports or exercises at the gym, but it might also be regular activities around the house

Una vez más, el ejercicio cardiovascular es cualquier cosa que aumente el ritmo cardíaco. Esto podría ser deportes o ejercicios en el gimnasio, pero también podrían ser actividades regulares en la casa.

BENEFITS OF ENDURANCE/CARDIO EXERCISE

BENEFICIOS DEL EJERCICIO DE RESISTENCIA / CARDIO

- Stay active longer

- Better heart and lung health

- In your daily life, help you to:

- Climb stairs
- Walk uphill
- Vacuum at home
- Rake leaves
- Play with kids



- Mantense activo por más tiempo

- Mejor salud del corazón y los pulmones

- En su vida diaria, ayudarle a:

- Subir escaleras
- Caminar cuesta arriba
- Aspirar su casa
- Rastrillar las hojas
- Jugar con niños



****Note to presenter: this is the end of the presentation portion of the class. Insert copies of slides 6-20 with your selection of exercises for upper body, lower body and abdominal strength****

#5

EXERCISE FOR STRENGTH

EJERCICIO PARA LA FUERZA



Remember that we talked about four different categories of exercise: cardiovascular, strength, flexibility, and balance. Today, we will focus on strength

Recuerde que hablamos de cuatro categorías diferentes de ejercicio: cardiovascular, fuerza, flexibilidad y equilibrio. Hoy nos centraremos en fuerza

ANNOUNCEMENTS

ANUNCIOS

- Welcome back!
 - We'll start with a brief presentation and then do some exercise together
 - **Please turn your cameras on for the exercise if you feel comfortable**
 - Please fill out our survey at the end of the class
- ¡Bienvenidos, otra vez!
 - Comenzaremos con una breve presentación y luego haremos ejercicio juntos
 - **Por favor prenden sus cámaras para el ejercicio si se siente cómodo**
 - Por favor, complete nuestra encuesta al final de la clase

WHAT IS STRENGTH TRAINING?

¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA?

- Activities that increase the power of your muscles
- Using muscles regularly keeps them strong
- Actividades que aumentan el poder de sus músculos
- Usar los músculos con regularidad los mantiene fuertes



- Strength training activities are anything that helps increase the power of your muscles
- You need to use your muscles regularly to build and maintain strength
- If you have ever had a cast or had to stay in bed for a long time, you know that not using your muscles for long periods can lead the muscles to become smaller and weaker and you have to work them to build back your strength
- Las actividades de entrenamiento de fuerza son cualquier cosa que ayude a aumentar la potencia de los músculos.
- Necesita usar sus músculos regularmente para desarrollar y mantener la fuerza.
- Si alguna vez ha tenido un yeso o ha tenido que permanecer en la cama durante mucho tiempo, sabe que no usar los músculos durante períodos prolongados puede hacer que los músculos se vuelvan más pequeños y débiles y debe trabajarlos para recuperar su fuerza.

WHAT IS STRENGTH TRAINING?

¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA?

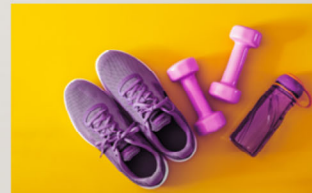
- Examples:

- Resistance bands
- Weight training
- Pushups
- Squats



- Ejemplos:

- Ligas de resistencia
- Entrenamiento con pesos
- Flexiones
- Sentadillas



- Any exercise where your muscles are working hard against resistance counts as strength training
- By the end of a good strength training workout, your muscles should feel tired and maybe even a little sore
- *Cualquier ejercicio en el que los músculos trabajen duro contra la resistencia cuenta como entrenamiento de fuerza.*
- *Al final de un buen entrenamiento de fuerza, sus músculos deberían sentirse cansados y tal vez incluso un poco adoloridos.*

WHAT ARE THE BENEFITS OF STRENGTH TRAINING?

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA?

- Avoid injury
- Improve balance
- Improve muscle health
- Improve bone health



- Evitar lesiones
- Mejorar equilibrio
- Mejorar salud muscular
- Mejorar salud ósea



- In your daily life, help you to:
 - Carry a laundry basket
 - Lift/carry smaller grandchildren
 - Carry groceries
 - Take the trash out



- En su vida diaria, ayudarle a:
 - Llevar una canasta de ropa sucia
 - Levantar / cargar a los nietos más pequeños
 - Llevar comestibles
 - Sacar la basura

We need strength to do our normal activities, so building strength not only helps us perform better at the gym, it also helps us do regular activities more easily

Necesitamos fuerza para realizar nuestras actividades normales, por lo que desarrollar fuerza no solo nos ayuda a desempeñarnos mejor en el gimnasio, sino que también nos ayuda a realizar actividades regulares con mayor facilidad.

****Note to presenter: this is the end of the presentation portion of the class. Insert copies of slides 6-20 with your selection of exercises for upper body, lower body and abdominal strength****

#6

FLEXIBILITY AND BALANCE

FLEXIBILIDAD Y EQUILIBRIO



Remember that we talked about four different categories of exercise: cardiovascular, strength, flexibility, and balance. Today, we will focus on flexibility and balance

Recuerde que hablamos de cuatro categorías diferentes de ejercicio: cardiovascular, fuerza, flexibilidad y equilibrio. Hoy nos centraremos en la flexibilidad y el equilibrio

ANNOUNCEMENTS

ANUNCIOS

- Welcome back!
 - We'll start with a brief presentation and then do some exercise together
 - **Please turn your cameras on for the exercise if you feel comfortable**
 - Please fill out our survey at the end of the class
- ¡Bienvenidos, otra vez!
 - Comenzaremos con una breve presentación y luego haremos ejercicio juntos
 - **Por favor prenden sus cámaras para el ejercicio si se siente cómodo**
 - Por favor, complete nuestra encuesta al final de la clase

WHAT IS FLEXIBILITY?

¿QUÉ ES LA FLEXIBILIDAD?

- Flexibility is the range of motion in a joint or muscle
 - Tends to decrease with age and lack of physical activity
 - Low flexibility can lead to muscle aches, joint pain, poor posture and injuries
- La flexibilidad es el rango de movimiento de una articulación o músculo
 - Muchas veces, la flexibilidad disminuye con la edad y la falta de actividad física
 - La baja flexibilidad puede provocar dolores musculares, dolor en las articulaciones, mala postura y lesiones



WHAT ARE THE BENEFITS OF FLEXIBILITY?

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LA FLEXIBILIDAD?

- Being flexible helps you:
 - Avoid injuries
 - Improve posture
 - Reduce muscle stiffness and pain
 - Do daily activities more safely
- Ser flexible le ayuda a:
 - Evitar lesiones
 - Mejorar la postura
 - Reducir la rigidez y el dolor muscular
 - Realice las actividades diarias de manera más segura



WHAT IS BALANCE?

¿QUÉ ES EL EQUILIBRIO?

- Balance is your ability to maintain your body's position in space, whether you're moving or standing still
- El equilibrio es su capacidad para mantener la posición de su cuerpo en el espacio, ya sea que esté en movimiento o parado



54

Keck School of Medicine of USC Primary Care Program
<https://primarycare.usc.edu/>
Copyright Pending © 2023 Isabel Edge, MD; Jo Marie Reilly, MD, MPH; Iliana Greenberg, MPH;
Nathalie Sami, MD; Victoria Dunn, MBBS, MRCP, DRCOG; Bryan Ayala-Rivera

- To be able to balance, your body needs to be able to know where it is in space and make adjustments to keep your body in the right position.
 - It's complicated, but basically, to balance well, you need your senses, your brain, strength and flexibility.
- *Para poder equilibrarse, su cuerpo necesita poder saber dónde está en el espacio y hacer ajustes para mantener su cuerpo en la posición correcta.*
- *Es complicado, pero básicamente, para mantener un buen equilibrio, necesitas sus sentidos, su cerebro, fuerza y flexibilidad.*

WHAT ARE THE BENEFITS OF BALANCE?

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DEL EQUILIBRIO?

Good balance can help:

- Reduce your risk of falls and injuries
- Improve the stability of your joints
- Improve your reaction time
- Help you continue to exercise safely as you get older



El equilibrio puede ayudar:

- Reducir su riesgo de caídas y lesiones
- Mejorar la estabilidad de los articulaciones
- Mejorar su tiempo de reacción
- Ayudarle a seguir haciendo ejercicio de forma segura cuando sea mayor de edad



HOW CAN I IMPROVE MY FLEXIBILITY AND BALANCE?

¿CÓMO PUEDO AUMENTAR MI FLEXIBILIDAD Y EQUILIBRIO?

- Exercises like:
 - Yoga,
 - Pilates, and
 - Tai Chi.



- Simple activities like:
 - standing on one leg,
 - getting up from a chair without using your hands,
 - walking heel-to-toe (like on a tightrope),
 - bending forward at the waist to touch your toes, and
 - raising your arms above your head.

- Ejercicios como:
 - Yoga,
 - Pilates, y
 - Tai Chi.



- Actividades simples como:
 - pararse de pie sobre una pierna,
 - levantarse de una silla sin usar las manos,
 - caminar de talón a punta (como en una cuerda de equilibrista),
 - inclinarse hacia adelante en la cintura para tocar los dedos de los pies, y
 - levantando los brazos por encima de la cabeza.

56

Keck School of Medicine of USC Primary Care Program
<https://primarycare.usc.edu/>
Copyright Pending © 2023 Isabel Edge, MD, Jo Marie Reilly, MD, MPH, Iliana Greenberg, MPH,
Nathalie Sami, MD, Victoria Dunn, MBBS, MRCP, DRCOG, Bryan Ayala-Rivera

- Many of the exercises that improve balance also improve flexibility, like Yoga, Pilates, and Tai Chi.
- You can also do simple maneuvers in your day to day life to help improve your balance and flexibility.

- *Muchos de los ejercicios que mejoran el equilibrio también mejoran la flexibilidad, como Yoga, Pilates y Tai Chi.*
- *También puedes realizar maniobras sencillas en su día a día para ayudar a mejorar su equilibrio y flexibilidad.*

****Note to presenter: this is the end of the presentation portion of the class. Insert copies of slides 6-20 with your selection of exercises for upper body, lower body and abdominal strength****

#7

EXERCISE AND WEIGHT

EJERCICIO Y PESO



Many people are interested in how exercise can help with weight management, which is what we will talk about today. It is important to note, though, that exercise has many benefits independent of weight management. Exercise helps with heart health, lung health, and mental health even if it doesn't end up changing your weight much. In our opinion, the main goal of exercise should be to improve overall health, not just to lose weight.

Muchas personas están interesadas en cómo el ejercicio puede ayudar a controlar el peso, que es de lo que hablaremos hoy. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el ejercicio tiene muchos beneficios independientemente del control del peso. El ejercicio ayuda con la salud del corazón, la salud pulmonar y la salud mental, incluso si no cambia mucho su peso. En nuestra opinión, el objetivo principal del ejercicio debe ser mejorar la salud en general, no solo perder peso.

ANNOUNCEMENTS

ANUNCIOS

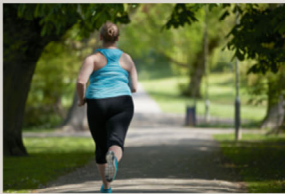
- Welcome back!
 - We'll start with a brief presentation and then do some exercise together
 - **Please turn your cameras on for the exercise if you feel comfortable**
 - Please fill out our survey at the end of the class
- ¡Bienvenidos, otra vez!
 - Comenzaremos con una breve presentación y luego haremos ejercicio juntos
 - **Por favor prenden sus cámaras para el ejercicio si se siente cómodo**
 - Por favor, complete nuestra encuesta al final de la clase

FUNDAMENTALS OF WEIGHT MANAGEMENT

FUNDAMENTOS DEL CONTROL DE PESO

Weight management is complicated, but in many cases, it involves:

- Healthy diet
- Regular physical activity
- Stress management



Bajar de peso es complicado, pero en muchos casos depende de:

- Dieta saludable
- Actividad física regular
- Manejar el estrés

WEIGHT AND HEALTH

PESO Y SALUD

- Higher weight can be associated with higher risk of certain health problems

- Diabetes
- High blood pressure
- Fatty liver
- Sleep apnea



- BUT health is about much more than weight



- Un mayor peso puede estar asociado con un mayor riesgo de ciertos problemas de salud.

- diabetes
- presión arterial alta
- hígado graso
- apnea del sueño

- PERO la salud es mucho más que peso

61

Keck School of Medicine of USC Primary Care Program
<https://primarycare.usc.edu/>
Copyright Pending © 2023 Isabel Edge, MD; Jo Marie Reilly, MD, MPH; Ilana Greenberg, MPH;
Nathalie Sami, MD; Victoria Dunn, MBBS, MRCP, DRCOG; Bryan Ayala-Rivera

- Higher weight can be associated with higher risk of certain health problems
- Losing weight can help some people manage or avoid these problems
- BUT weight DOES NOT equal health. People who are bigger are not always unhealthy and people who are thinner are not always healthy

- *Un mayor peso puede estar asociado con un mayor riesgo de ciertos problemas de salud.*
- *Perder peso puede ayudar a algunas personas a controlar o evitar estos problemas.*
- *PERO el peso NO es igual a la salud. Las personas más grandes no siempre son malas para la salud y las personas más delgadas no siempre son saludables*

EXERCISE AND WEIGHT

EJERCICIO Y PESO



- Exercise can help many people manage their health by affecting
 - Calories burned (fuel used by your body)
 - Metabolism (how your body processes fuel)
 - Hormone levels
 - Mood
 - ***Exercise has many benefits besides weight management and is part of a healthy lifestyle**
- El ejercicio puede ayudar a muchas personas a controlar su salud al afectar
 - Calorías quemadas (combustible utilizado por su cuerpo)
 - Metabolismo (cómo su cuerpo procesa el combustible)
 - Niveles de hormonas
 - Estado de ánimo
 - ***El ejercicio tiene muchos beneficios además del control de peso y es parte de un estilo de vida saludable**

62

Keck School of Medicine of USC Primary Care Program
<https://primarycare.usc.edu/>
Copyright Pending © 2023 Isabel Edge, MD; Jo Marie Reilly, MD, MPH; Ilana Greenberg, MPH;
Nathalie Sami, MD; Victoria Dunn, MBBS, MRCP, DRCOG; Bryan Ayala-Rivera

- For many people, weight management is probably more complicated than "calories in, calories out"--it's not just about how many calories you eat and how many calories you burn/use
 - But even though there are more factors involved, exercise can still help many people manage their health by affecting calories burned, metabolism, hormone levels and mood
 - In short, exercise has many benefits independent of weight management and is a part of a healthy lifestyle
- Para muchas personas, el control del peso es probablemente más complicado que "calorías que entran, calorías que salen": no se trata solo de cuántas calorías come y cuántas calorías quema o usa.*
- Pero a pesar de que hay más factores involucrados, el ejercicio aún puede ayudar a muchas personas a controlar su salud al afectar las calorías quemadas, el metabolismo, los niveles hormonales y el estado de ánimo.*
- En resumen, el ejercicio tiene muchos beneficios independientemente del control de peso y es parte de un estilo de vida saludable*

TIPS FOR MAKING EXERCISE A HABIT

CONSEJOS PARA CONVERTIR EL EJERCICIO EN UN HÁBITO

- Choose exercises you enjoy and that are manageable for you
- Find an exercise buddy to keep you accountable
- Find exercises you can do at home
- Track your progress to stay motivated (for example, keep track of how many repetitions you can do for a particular exercise)
- Elija ejercicios que le gusten y que le sean manejables
- Encuentre un compañero de ejercicio que lo mantenga responsable
- Encuentra ejercicios que puedas hacer en casa
- Realice un seguimiento de su progreso para mantenerse motivado (por ejemplo, lleve un registro de cuántas repeticiones puede hacer para un ejercicio en particular)



- It can be hard to start exercising and keep exercising if you're not doing it already, but once it's a habit, it's usually easier to continue.
- Here are some tips for making exercise a habit and part of your healthy lifestyle.
- *Puede ser difícil comenzar a hacer ejercicio y seguir haciéndolo si aún no lo está haciendo, pero una vez que se convierte en un hábito, por lo general es más fácil continuar.*
- *Estos son algunos consejos para hacer del ejercicio un hábito y parte de su estilo de vida saludable.*

****Note to presenter: this is the end of the presentation portion of the class. Insert copies of slides 6-20 with your selection of exercises for upper body, lower body and abdominal strength****

#8

EXERCISE AND DIABETES

EJERCICIO Y DIABETES



Exercise is an important tool to prevent or manage diabetes

El ejercicio es una herramienta importante para prevenir o controlar la diabetes

ANNOUNCEMENTS

ANUNCIOS

- Welcome back!
 - We'll start with a brief presentation and then do some exercise together
 - **Please turn your cameras on for the exercise if you feel comfortable**
 - Please fill out our survey at the end of the class
- ¡Bienvenidos, otra vez!
 - Comenzaremos con una breve presentación y luego haremos ejercicio juntos
 - **Por favor prenden sus cámaras para el ejercicio si se siente cómodo**
 - Por favor, complete nuestra encuesta al final de la clase

WHAT IS DIABETES?

¿QUÉ ES LA DIABETES?



- High sugar in the blood
- Long term, can cause
 - Damage to kidneys, nerves, eyes
 - Increased risk heart attack, stroke

*Exercise is a key part of controlling diabetes to prevent complications

- Alto nivel de azúcar en la sangre
- A largo plazo, puede causar
 - Daño a los riñones, nervios, ojos
 - Mayor riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular

* El ejercicio es una parte clave del control de la diabetes para prevenir complicaciones

BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



- For people with diabetes, exercise can help:
 - Lower blood sugar levels
 - Slow the progression of disease
 - Lower risk of heart attack and stroke
- Almost anyone can exercise! You just have to find the exercise that's right for you
- Para las personas con diabetes, el ejercicio puede ayudar a:
 - Reducir los niveles de azúcar en sangre
 - Retardar la progresión de la enfermedad
 - Reducir el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular
- ¡Casi todo el mundo puede hacer ejercicio! Solo tiene que encontrar el ejercicio adecuado para usted

CAUTION!

¡PRECAUCIÓN!



- Wear appropriate shoes and clothes
 - If you take medicine that lowers your blood sugar, pay attention to your blood sugar when you exercise to make sure your sugar doesn't go too low
 - If you feel weak, shaky, sweaty or faint, STOP, eat or drink something sweet (like orange juice). If you don't feel better, get help right away
- Use ropa y zapatos apropiados
 - Si toma medicamentos que reducen su nivel de azúcar en sangre, preste atención a su nivel de azúcar en sangre cuando haga ejercicio para asegurarse de que su nivel de azúcar no baje demasiado
 - Si se siente débil, tembloroso, sudoroso o como si te fueras a desmayar, DETÉNGASE, coma o beba algo dulce (como jugo de naranja). Si no se siente mejor, busque ayuda de inmediato

If you have diabetes, you may have a higher than average risk of having your blood sugar drop too low during exercise or of causing injuries to your feet without you noticing (if you have nerve damage). To help avoid some of these problems...

Si tiene diabetes, puede tener un riesgo mayor que el promedio de que su nivel de azúcar en la sangre baje demasiado durante el ejercicio o de causar lesiones en los pies sin que se dé cuenta (si tiene daño en los nervios). Para ayudar a evitar algunos de estos problemas...

****Note to presenter: this is the end of the presentation portion of the class. Insert copies of slides 6-20 with your selection of exercises for upper body, lower body and abdominal strength****

#9

EXERCISE AND HYPERTENSION

EL EJERCICIO Y LA HIPERTENSIÓN



Exercise is an important tool for helping to prevent and manage hypertension (high blood pressure)

El ejercicio es una herramienta importante para ayudar a prevenir y controlar la hipertensión (presión arterial alta)

ANNOUNCEMENTS

ANUNCIOS

- Welcome back!
 - We'll start with a brief presentation and then do some exercise together
 - **Please turn your cameras on for the exercise if you feel comfortable**
 - Please fill out our survey at the end of the class
- ¡Bienvenidos, otra vez!
 - Comenzaremos con una breve presentación y luego haremos ejercicio juntos
 - **Por favor prenden sus cámaras para el ejercicio si se siente cómodo**
 - Por favor, complete nuestra encuesta al final de la clase

WHAT IS HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION)?

¿QUÉ ES LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN)?

- The pressure in your blood vessels is too high
 - Blood pressure has two parts:
 - **Systolic** (the top number). This is the pressure in your arteries when the heart is squeezing
 - **Diastolic** (the bottom number). This is the pressure in your arteries when the heart is relaxed (between beats)
 - For most people, blood pressure is too high if it is higher than **140/90**
- La presión en sus vasos sanguíneos es demasiado alta.
 - La presión arterial tiene dos partes:
 - **Sistólico** (el número de arriba). Esta es la presión en las arterias cuando el corazón se aprieta
 - **Diastólica** (el número de abajo). Esta es la presión en las arterias cuando el corazón está relajado (entre latidos)
 - Para la mayoría de las personas, la presión arterial es demasiado alta si es superior a **140/90**

****Note to presenter: high blood pressure threshold here is per AAFP guidelines as of 2023**

WHY DOES HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) MATTER? ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN)?

- If blood pressure is too high, the heart has to work harder to pump blood to the body
- High blood pressure increases your risk of:
 - Heart attack
 - Stroke
 - Kidney problems
- **Controlling blood pressure helps prevent these problems!**



- Si la presión arterial es demasiado alta, el corazón tiene que trabajar más para mover la sangre en el cuerpo
- La presión arterial alta aumenta su riesgo de:
 - Ataque al corazón
 - derrame cerebral
 - Problemas de riñón
- **¡Controlar la presión arterial ayuda a prevenir estos problemas!**

BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY FOR BLOOD PRESSURE

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA PRESIÓN ARTERIAL

- Exercise is part of the treatment for hypertension
 - For people with hypertension, exercise can help:
 - Lower blood pressure
 - Slow the progression of disease
 - Lower risk of heart attack and stroke
 - **Almost anyone can exercise! You just have to find the exercise that's right for you**
- El ejercicio es parte del tratamiento de hipertensión
 - Para las personas con hipertensión, el ejercicio puede ayudar a:
 - Reducir la presión
 - Retardar la progresión de la enfermedad
 - Reducir el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular
 - ¡Casi todo el mundo puede hacer ejercicio! Solo tiene que encontrar el ejercicio adecuado para usted



****Note to presenter: this is the end of the presentation portion of the class. Insert copies of slides 6-20 with your selection of exercises for upper body, lower body and abdominal strength****

#10

EXERCISE AND HEART DISEASE

EJERCICIO Y ENFERMEDADES DEL CORAZÓN



ANNOUNCEMENTS

ANUNCIOS

- Welcome back!
 - We'll start with a brief presentation and then do some exercise together
 - **Please turn your cameras on for the exercise if you feel comfortable**
 - Please fill out our survey at the end of the class
- ¡Bienvenidos, otra vez!
 - Comenzaremos con una breve presentación y luego haremos ejercicio juntos
 - **Por favor prenden sus cámaras para el ejercicio si se siente cómodo**
 - Por favor, complete nuestra encuesta al final de la clase

WHAT IS HEART DISEASE?

¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES CARDÍACAS?



- Conditions that affect the heart's ability to pump blood effectively. For example:
 - High blood pressure
 - Coronary artery disease
 - Congestive heart failure
 - Arrhythmia
- Risk factors for heart disease include:
 - Hypertension
 - High cholesterol
 - Smoking
 - **Inactive lifestyle**
- Condiciones que afectan la capacidad del corazón para bombear sangre efectivamente. Por ejemplo:
 - Hipertensión (presión arterial alta)
 - Arterias coronarias calcificadas
 - Insuficiencia cardíaca congestiva
 - Arritmia
- Factores de riesgo de enfermedades cardíacas incluyen:
 - Hipertensión
 - Colesterol alto
 - Fumar
 - **Estilo de vida inactivo**

HEART DISEASE AND EXERCISE

ENFERMEDADES DEL CORAZÓN Y EJERCICIO



- Increasing physical activity reduces risk of heart disease
 - Risk of heart attack is 50 times higher in a person who doesn't exercise compared to a person who exercises 5 times per week*
 - There is a big risk reduction going from being inactive to being moderately active*
- El aumento de la actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardíacas
 - El riesgo de ataque cardíaco es 50 veces mayor en una persona que no hace ejercicio en comparación con una persona que hace ejercicio 5 veces por semana*
 - Existe una gran reducción del riesgo al pasar de estar inactivo a ser moderadamente activo*

It is important to keep in mind that you don't have to run marathons or be a champion weight lifter to get benefits from exercise. Even a moderate level of activity has benefits, and in general, something is better than nothing,

Es importante tener en cuenta que no es necesario correr maratones o ser un campeón levantador de pesas para obtener los beneficios del ejercicio. Incluso un nivel moderado de actividad tiene beneficios y, en general, algo es mejor que nada.

CAUTIONS FOR THOSE WITH HEART DISEASE

PRECAUCIONES PARA PERSONAS CON ENFERMEDADES DEL CORAZÓN



- If you have chest pain at rest, do not exercise without asking your doctor
- If you have had a heart attack in the last 12 months, ask your doctor about cardiac rehabilitation (exercise specific to those recovering from a heart attack or at higher risk)
- If you have chest pain while exercising, STOP. If your pain doesn't go away quickly, use your nitrate tablet or spray (if you have one) and get medical help right away (911)
- Si tiene dolor de pecho en reposo, no haga ejercicio sin consultar con su médico
- Si ha tenido un ataque cardíaco en los últimos 12 meses, pregúntele a su médico acerca de la rehabilitación cardíaca (ejercicio específico para personas recuperando de un ataque cardíaco o con riesgo más alto)
- Si tiene dolor en el pecho mientras hace ejercicio, DETÉNGASE. Si su dolor no desaparece rápidamente, use su tableta o aerosol de nitrato (si tiene uno) y obtenga ayuda médica de inmediato (911)

If you have or may have heart disease, it is important that you talk with your doctor before starting an exercise program so that you can make sure you are exercising safely. Here are some general rules of thumb

Si tiene o puede tener una enfermedad cardíaca, es importante que hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios para asegurarse de que está haciendo ejercicio de manera segura. Aquí hay algunas reglas generales

****Note to presenter: this is the end of the presentation portion of the class. Insert copies of slides 6-20 with your selection of exercises for upper body, lower body and abdominal strength****

#11

EXERCISE AND OSTEOARTHRITIS

EJERCICIO Y OSTEOARTRITIS



Today we'll talk about exercising with osteoarthritis. It is possible and important to exercise with osteoarthritis

Hoy hablaremos de hacer ejercicio con artrosis. Es posible e importante hacer ejercicio con artrosis

ANNOUNCEMENTS

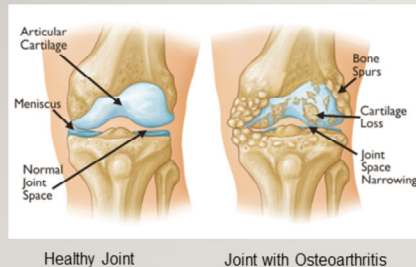
ANUNCIOS

- Welcome back!
 - We'll start with a brief presentation and then do some exercise together
 - **Please turn your cameras on for the exercise if you feel comfortable**
 - Please fill out our survey at the end of the class
- ¡Bienvenidos, otra vez!
 - Comenzaremos con una breve presentación y luego haremos ejercicio juntos
 - **Por favor prenden sus cámaras para el ejercicio si se siente cómodo**
 - Por favor, complete nuestra encuesta al final de la clase

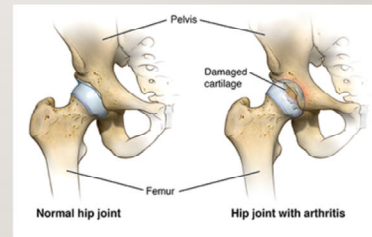
WHAT IS OSTEOARTHRITIS?

¿QUÉ ES EL OSTEOARTRITIS?

- Osteoarthritis occurs when the cartilage that protects your joints gradually deteriorates
- La osteoartritis ocurre cuando el cartílago que protegé sus articulaciones gradualmente se deteriora



Via orthoinfo.aaos.org



Via hopkinsmedicine.org

Osteoarthritis is the medical name for normal "wear and tear" arthritis that tends to happen as we get older

La osteoartritis es el nombre médico de la artritis normal por "uso y desgaste" que tiende a ocurrir a medida que envejecemos.

WHAT ARE THE RISK FACTORS?

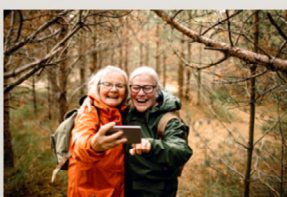
¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO?

- Risk factors include:

- Older age
- Female sex
- Higher weight
- Trauma to joints

- Factores de riesgo incluyen:

- Edad mayor
- Sexo femenino
- Peso más alto
- Lesiones articulares



WHAT ARE THE SYMPTOMS?

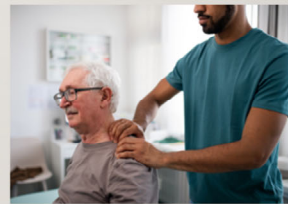
¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

- Symptoms include:

- Pain
- Stiffness
- Tenderness
- Swelling
- Loss of flexibility

- Los síntomas incluyen:

- Dolor
- Rigidez
- Sensibilidad
- Hinchazón
- Pérdida de flexibilidad



OSTEOARTHRITIS AND EXERCISE

OSTEOARTRITIS Y EJERCICIO



- Three kinds of exercise are important to prevent or reduce symptoms of osteoarthritis:
 - **Flexibility** exercises to increase range of motion
 - **Endurance** or aerobic exercises for weight loss and cardiovascular health
 - **Strengthening** exercises to increase stability
- Tres tipos de ejercicio son importantes para prevenir o reducir los síntomas de la osteoartritis:
 - Ejercicios de **flexibilidad** para aumentar el rango de movimiento.
 - Ejercicios de **resistencia o aeróbicos** para bajar de peso y salud cardiovascular.
 - Ejercicios de **fortalecimiento** para aumentar la estabilidad

88

Keck School of Medicine of USC Primary Care Program
<https://primarycare.usc.edu/>
Copyright Pending © 2023 Isabel Edge, MD; Jo Marie Reilly, MD, MPH; Iliana Greenberg, MPH;
Nathalie Sami, MD; Victoria Dunn, MBBS, MRCP, DRCOG; Bryan Ayala-Rivera

- Exercise can help prevent or reduce the symptoms of osteoarthritis.
- If certain exercises are painful, work with a doctor, physical therapist, or trainer to find alternatives that you can do comfortably

- *El ejercicio puede ayudar a prevenir o reducir los síntomas de la osteoartritis.*
- *Si ciertos ejercicios son dolorosos, trabaje con un médico, fisioterapeuta o entrenador para encontrar alternativas que pueda hacer cómodamente.*

****Note to presenter: this is the end of the presentation portion of the class. Insert copies of slides 6-20 with your selection of exercises for upper body, lower body and abdominal strength****

#12

EXERCISE AND AGING

EJERCICIO Y ENVEJECIMIENTO



Today, we'll talk about exercising and aging.

Hoy hablaremos sobre el ejercicio y el envejecimiento.

ANNOUNCEMENTS

ANUNCIOS

- Welcome back!
 - We'll start with a brief presentation and then do some exercise together
 - **Please turn your cameras on for the exercise if you feel comfortable**
 - Please fill out our survey at the end of the class
- ¡Bienvenidos, otra vez!
 - Comenzaremos con una breve presentación y luego haremos ejercicio juntos
 - **Por favor prenden sus cámaras para el ejercicio si se siente cómodo**
 - Por favor, complete nuestra encuesta al final de la clase

AGING AND PHYSICAL ACTIVITY

ENVEJECIMIENTO Y ACTIVIDAD FÍSICA



- Aging can be associated with joint pain, loss of muscle mass, and difficulty with balance
- Many chronic diseases are also more common in older adults, like hypertension, coronary artery disease, and diabetes
- Exercise can help keep you healthy as you age
- It's never too late to start exercising!
- El envejecimiento puede estar asociado con dolor articular, pérdida de masa muscular y dificultad para mantener el equilibrio
- Muchas enfermedades crónicas también son más comunes en los adultos mayores, como la hipertensión, la enfermedad de las arterias coronarias y la diabetes
- El ejercicio puede ayudarle a mantenerse saludable a medida que envejece
- ¡Nunca es demasiado tarde para empezar a hacer ejercicio!

92

Keck School of Medicine of USC Primary Care Program
<https://primarycare.usc.edu/>
Copyright Pending © 2023 Isabel Edge, MD, Jo Marie Reilly, MD, MPH, Iliana Greenberg, MPH,
Nathalie Sami, MD, Victoria Dunn, MBBS, MRCP, DRCOG, Bryan Ayala Rivera

- Exercise can help prevent or manage some of the physical changes that can occur with aging
 - Older adults can start exercising even if they haven't before. However, if you plan to start a new exercise routine, it's a good idea to talk to your doctor about how to do this safely
- *El ejercicio puede ayudar a prevenir o controlar algunos de los cambios físicos que pueden ocurrir con el envejecimiento.*
- *Los adultos mayores pueden comenzar a hacer ejercicio incluso si no lo han hecho antes. Sin embargo, si planea comenzar una nueva rutina de ejercicios, es una buena idea hablar con su médico sobre cómo hacerlo de manera segura.*

BENEFITS OF EXERCISE IN AGING

BENEFICIOS DEL EJERCICIO EN EL ENVEJECIMIENTO



Regular exercise can help older adults:

- Reduce aches and pains
- Decrease risk of dementia
- Manage chronic diseases
- Avoid falls
- Continue to live independently
- Safely continue daily activities like grocery shopping, housekeeping, gardening, and spending time with grandchildren

El ejercicio regular puede ayudar a los adultos mayores a:

- Reducir dolores y molestias
- Disminuir el riesgo de demencia
- Controlar enfermedades crónicas
- Evitar caídas
- Continuar viviendo de forma independiente
- Continuar con seguridad las actividades diarias como ir de compras, hacer tareas domésticas, hacer jardinería y pasar tiempo con los nietos

In addition to all of the regular benefits of exercise, there are other benefits for older adults.

Además de todos los beneficios habituales del ejercicio, existen otros beneficios para los adultos mayores.

EXERCISE FOR OLDER ADULTS

EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES



Recommendations for exercise for older adults:

- 150 minutes of moderate activity per week
- Strength training twice per week
- Reduce time spent sitting
- Daily stretching and balance exercises

Make exercise a habit now so that you keep doing it as you get older.

Recomendaciones de ejercicio para adultos mayores:

- 150 minutos de actividad moderada por semana
- Entrenamiento de fuerza dos veces por semana
- Reducir el tiempo que pasa sentado
- Ejercicios diarios de estiramiento y equilibrio

Haga del ejercicio un hábito ahora para seguir haciéndolo a medida que envejece.

The CDC has made recommendations for how much exercise and what types of exercise are beneficial for older adults.

El CDC ha hecho recomendaciones sobre cuánto ejercicio y qué tipos de ejercicio son beneficiosos para los adultos mayores.

TIPS FOR IMPROVING BALANCE AND AVOIDING FALLS

CONSEJOS PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO Y EVITAR CAÍDAS

- Start by holding on to something (like a chair or the wall) with two hands. As your balance improves, you can work your way down to one hand, then a finger, then no hands
- Stretch. Flexibility and balance go together
- Work on strengthening your core and your lower body
- Comience agarrándose a algo (como una silla o la pared) con las dos manos. A medida que su equilibrio mejora, puede ir bajando a una mano, luego a un dedo y luego a ninguna mano
- Estire. La flexibilidad y el equilibrio van juntos
- Trabaja en fortalecer su “core” (los abdominales) y su parte inferior del cuerpo



95

Keck School of Medicine of USC Primary Care Program
<https://primarycare.usc.edu/>
Copyright Pending © 2023 Isabel Edge, MD; Jo Marie Reilly, MD, MPH; Iliana Greenberg, MPH;
Nathalie Sami, MD; Victoria Dunn, MBBS, MRCP, DRCOG; Bryan Ayala-Rivera

- Balance tends to get worse with age, which can lead to falls, but doing exercise can help maintain and improve balance.
- If you are working on your balance, be sure to do it safely. Here are some tips

• *El equilibrio tiende a empeorar con la edad, lo que puede provocar caídas, pero hacer ejercicio puede ayudar a mantener y mejorar el equilibrio.*

- *Si está trabajando en su equilibrio, asegúrese de hacerlo de manera segura. Aquí hay algunos consejos*

****Note to presenter: this is the end of the presentation portion of the class. Insert copies of slides 6-20 with your selection of exercises for upper body, lower body and abdominal strength****

#13

EXERCISE FOR THE WHOLE FAMILY

EJERCICIO PARA TODA LA FAMILIA



ANNOUNCEMENTS

ANUNCIOS

- Welcome back!
 - We'll start with a brief presentation and then do some exercise together
 - **Please turn your cameras on for the exercise if you feel comfortable**
 - Please fill out our survey at the end of the class
- ¡Bienvenidos, otra vez!
 - Comenzaremos con una breve presentación y luego haremos ejercicio juntos
 - **Por favor prenden sus cámaras para el ejercicio si se siente cómodo**
 - Por favor, complete nuestra encuesta al final de la clase

BENEFITS OF EXERCISING AS A FAMILY

BENEFICIOS DE HACER EJERCICIO EN FAMILIA



- Everybody gets the benefits of exercise:

- Improved fitness
- Treatment and prevention of chronic disease
- Decreased stress and better mood

- Families spend more time together

- Family members motivate each other to stay active and healthy

- Adults set a healthy example for kids

- Todos obtienen los beneficios del ejercicio:

- Aptitud mejorada
- Tratamiento y prevención de las enfermedades crónicas
- Disminución del estrés y mejor humor

- Las familias pasan más tiempo juntas

- Los miembros de la familia se motivan entre sí para mantenerse activos y saludables

- Los adultos dan un ejemplo saludable a los niños

EXERCISE FOR KIDS

EJERCICIO PARA NIÑOS



- Goal: at least 60 minutes per day of exercise
 - Turn off screens and get outside to play sports and games
 - Turn chores and yard work into a game
 - Kids should not do weightlifting, but they can do strength training with light resistance
- Objetivo: al menos 60 minutos por día de ejercicio
 - Apague las pantallas y salga a jugar deportes y juegos
 - Convierta las tareas del hogar y el jardín en un juego
 - Los niños no deben hacer levantamiento de pesas, pero si pueden hacer entrenamiento de fuerza con resistencia ligera

There are different exercise recommendations for different ages, but for young kids, the CDC recommends about 60 minutes per day

Existen diferentes recomendaciones de ejercicio para diferentes edades, pero para los niños pequeños, los CDC recomiendan alrededor de 60 minutos por día.

EXERCISE FOR PREGNANT WOMEN

EJERCICIO PARA MUJERES EMBARAZADAS



- In most cases, it is safe (and a good idea!) to exercise during pregnancy*
 - Exercise can keep you and your baby healthy and prepare you for childbirth
 - Keep in mind
 - Avoid contact sports
 - Modify activities if needed to stay comfortable and safe, especially later in pregnancy
- En la mayoría de los casos, es seguro (¡y una buena idea!) hacer ejercicio durante el embarazo*
 - El ejercicio puede mantenerlos a usted y a su bebé saludables y prepararlos para el parto
 - Tenga en cuenta
 - Evite los deportes de contacto
 - Modifique las actividades si es necesario para mantenerse cómoda y segura, especialmente al final del embarazo

*If you are pregnant, ask your doctor about exercise.

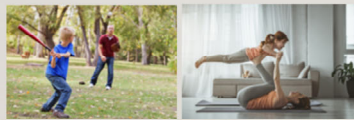
* Si está embarazada, consulte a su médico sobre el ejercicio

EXERCISE FOR ADULTS WITH KIDS

EJERCICIO PARA ADULTOS CON NIÑOS



- Goal: at least 150 minutes/week
 - It can be hard to find time to exercise when you have young kids. Exercising together can help. You can:
 - Play sports with your kids
 - Play games, like tag
 - Turn on music and dance while doing chores
 - Use your kids as weights! This can be fun for kids and a good workout for adults
- Objetivo: al menos 150 minutos a la semana
 - Puede ser difícil encontrar tiempo para hacer ejercicio cuando tiene niños pequeños. Hacer ejercicio juntos puede ayudar. Puede:
 - Practicar deportes con sus hijos
 - Jugar juegos, como jugar a la mancha
 - Prender la música y bailar mientras hacen las tareas del hogar
 - ¡Usa a sus hijos como pesas! Esto puede ser divertido para los niños y un buen ejercicio para los adultos



The CDC recommends adults get about 150 minutes per week of moderate intensity exercise. If you have kids, it can be hard to find the time to exercise on your own. Luckily, there are many exercises you can do with kids, which has benefits for kids, too

El CDC recomienda que los adultos hagan unos 150 minutos por semana de ejercicio de intensidad moderada. Si tiene hijos, puede ser difícil encontrar tiempo para hacer ejercicio por su cuenta. Afortunadamente, hay muchos ejercicios que puede hacer con los niños, lo que también tiene beneficios para los niños.

Almost anyone can exercise.
Find activities that are right
for each member of your
family and that you can all do
together

Casi todo el mundo puede
hacer ejercicio. Encuentre
actividades que sean
adecuadas para cada
miembro de su familia y que
todos puedan hacer juntos



****Note to presenter: this is the end of the presentation portion of the class. Insert copies of slides 6-20 with your selection of exercises for upper body, lower body and abdominal strength****

#14

EXERCISE FOR STRESS RELIEF

EJERCICIO PARA ALIVIAR EL ESTRÉS



ANNOUNCEMENTS

ANUNCIOS

- Welcome back!
 - We'll start with a brief presentation and then do some exercise together
 - **Please turn your cameras on for the exercise if you feel comfortable**
 - Please fill out our survey at the end of the class
- ¡Bienvenidos, otra vez!
 - Comenzaremos con una breve presentación y luego haremos ejercicio juntos
 - **Por favor prenden sus cámaras para el ejercicio si se siente cómodo**
 - Por favor, complete nuestra encuesta al final de la clase

STRESS HORMONES

HORMONAS DEL ESTRÉS

- Stress causes the body to release hormones like cortisol
- Stress hormones can help you deal with dangerous situations in the moment, but if you're stressed all the time, it can cause health problems
- El estrés hace que el cuerpo libere hormonas como cortisol
- Las hormonas del estrés pueden ayudarlo a lidiar con situaciones peligrosas en el momento, pero si está estresado todo el tiempo, puede causar problemas de salud



EFFECTS OF STRESS ON THE BODY

EFFECTOS DEL ESTRÉS EN EL CUERPO



Stress can cause or worsen

- Headaches, neck pain and back pain
- Stomach aches and diarrhea
- Trouble sleeping and fatigue
- Depression and irritability
- Anxiety and panic attacks
- Weight gain and chronic disease



El estrés puede causar o empeorar

- Dolores de cabeza, de cuello y de espalda
- Dolores de estómago y diarrea
- Dificultad para dormir y fatiga
- Depresión e irritabilidad
- Ataques de ansiedad y pánico
- Aumento de peso y enfermedad crónica



BENEFITS OF EXERCISE FOR STRESS RELIEF

BENEFICIOS DEL EJERCICIO PARA ALIVIAR EL ESTRÉS



Exercise can:

- Produce endorphins that improve your mood and reduce pain
- Help treat depression and anxiety
- Give you a chance to take time for yourself
- Clear your mind and make you more productive
- Keep you healthy and improve your self-image



El ejercicio puede:

- Producir endorfinas que mejoran su estado de ánimo y reducen el dolor
- Ayudar a tratar la depresión y la ansiedad
- Darle la oportunidad de tomarse tiempo para sí mismo
- Aclarar su mente y hacerle más productivo
- Mantenerse saludable y mejorar su imagen de sí mismo



Exercise is one of many tools to help manage stress

El ejercicio es una de las muchas herramientas para ayudar a controlar el estrés

EXERCISES TO RELIEVE STRESS

EJERCICIOS PARA ALIVIAR EL ESTRÉS



- Any type of exercise can help reduce stress!
- Moderate intensity exercise for 30 minutes releases endorphins
- Repetitive large muscle exercises can be used for "muscular meditation"
- Stretching and breathing exercises can relax muscles and slow your pulse



- ¡Cualquier tipo de ejercicio puede ayudar a reducir el estrés!
- El ejercicio de intensidad moderada durante 30 minutos libera endorfinas
- Los ejercicios repetitivos para los músculos grandes se pueden utilizar para la "meditación muscular"
- Los ejercicios de estiramiento y respiración pueden relajar los músculos y ralentizar su pulso

We'll practice some muscle relaxation exercises at the end of today's strength exercises

Practicaremos algunos ejercicios de relajación muscular al final de los ejercicios de fuerza de hoy



****Note to presenter: you can do an abbreviated strength exercise routine followed by a progressive muscle relaxation routine, or you can go straight to the progressive muscle relaxation****

IMPORTANT! BEFORE WE START...

¡IMPORTANTE! ANTES DE EMPEZAR...



Before we start, we have to review some safety information and read a legal disclaimer. We don't want anyone to get hurt, so don't do anything that makes you feel unsafe or causes pain

Antes de comenzar, tenemos que revisar cierta información de seguridad y leer un aviso legal. No queremos que nadie salga lastimado, así que no haga nada que le hace sentir inseguro/a o que le causa dolor.

LEGAL DISCLAIMER

NOTA LEGAL

We recommend that you consult with your doctor before participating in any fitness program. By continuing to participate in the following virtual exercise program, you acknowledge that participation in any fitness program involves risks, that you assume full responsibility for such risks, that physical exertion may be strenuous and may cause injury, and that you are aware of these risks and you release Keck USC and the Wellness Center and their affiliates from any liability for such risks. By continuing to participate, you attest that you are physically fit and able to participate safely, and that you have no medical conditions that would preclude safe participation. Your participation is voluntary and you may elect to stop at any time.

Le recomendamos que consulte con su médico antes de participar en cualquier programa de acondicionamiento físico. Al continuar participando en el siguiente programa de ejercicio virtual, usted reconoce que la participación en cualquier programa de acondicionamiento físico implica riesgos, que asume toda la responsabilidad por dichos riesgos, que el esfuerzo físico puede ser extenuante y puede causar lesiones, y que es consciente de estos riesgos. y libera a Keck USC y Wellness Center y sus afiliados de cualquier responsabilidad por dichos riesgos. Al continuar participando, usted da fe de que está en buena forma física y puede participar de manera segura, y que no tiene condiciones médicas que impidan una participación segura. Su participación es voluntaria y puede optar por dejar de hacerlo en cualquier momento.

****Note to presenter: legal disclaimer must be read in full in both English and Spanish****

LET'S GO!

¡VAMONOS!



We've finished with the presentation, now let's get up out of our seats and get ready to move! Please grab your resistance band, your weights, or something else you can use for resistance (like a can of food or a water bottle).

Hemos terminado con la presentación, ¡ahora levantémonos de nuestros asientos y preparémonos para movernos! Tome su banda de resistencia, sus pesas o algo más que pueda usar como resistencia (como una lata de comida o una botella de agua).

PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION EXERCISE

EJERCICIO DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

- In this exercise, we will tense each muscle group for 20 seconds, then slowly release the tension
- When you release, you may discover that you had more muscle tension than you thought, and you will hopefully feel more relaxed.
- En este ejercicio tensaremos cada grupo muscular durante 20 segundos, luego iremos soltando la tensión lentamente.
- Cuando suelta, puede descubrir que tenía más tensión muscular de lo que pensaba y, con suerte, se sentirá más relajado



- Lie flat on your back, sit in a chair, or find another comfortable position
- Close your eyes and breathe deeply



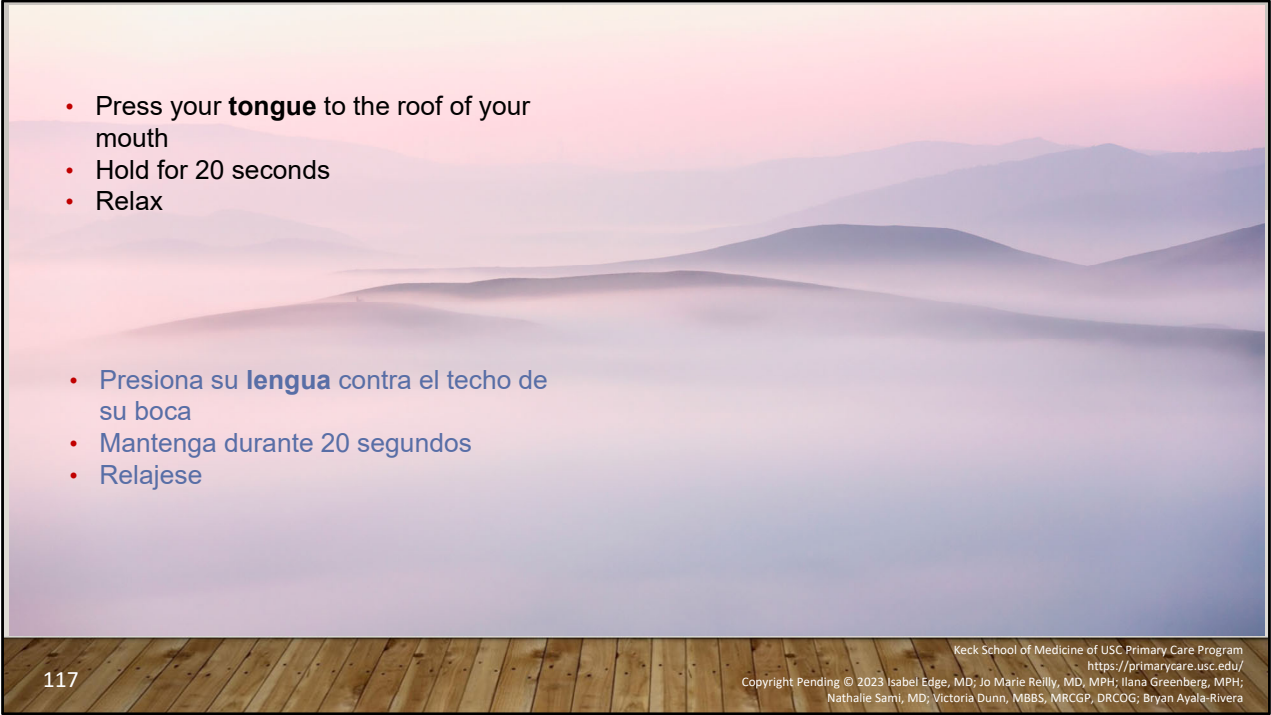
- Acuéstese boca arriba, siéntese en una silla o encuentre otra posición cómoda
- Cierre los ojos y respire profundamente



116

Keck School of Medicine of USC Primary Care Program
<https://primarycare.usc.edu/>
Copyright Pending © 2023 Isabel Edge, MD; Jo Marie Reilly, MD, MPH; Ilana Greenberg, MPH;
Nathalie Sami, MD; Victoria Dunn, MBBS, MRCP, DRCOG; Bryan Ayala-Rivera

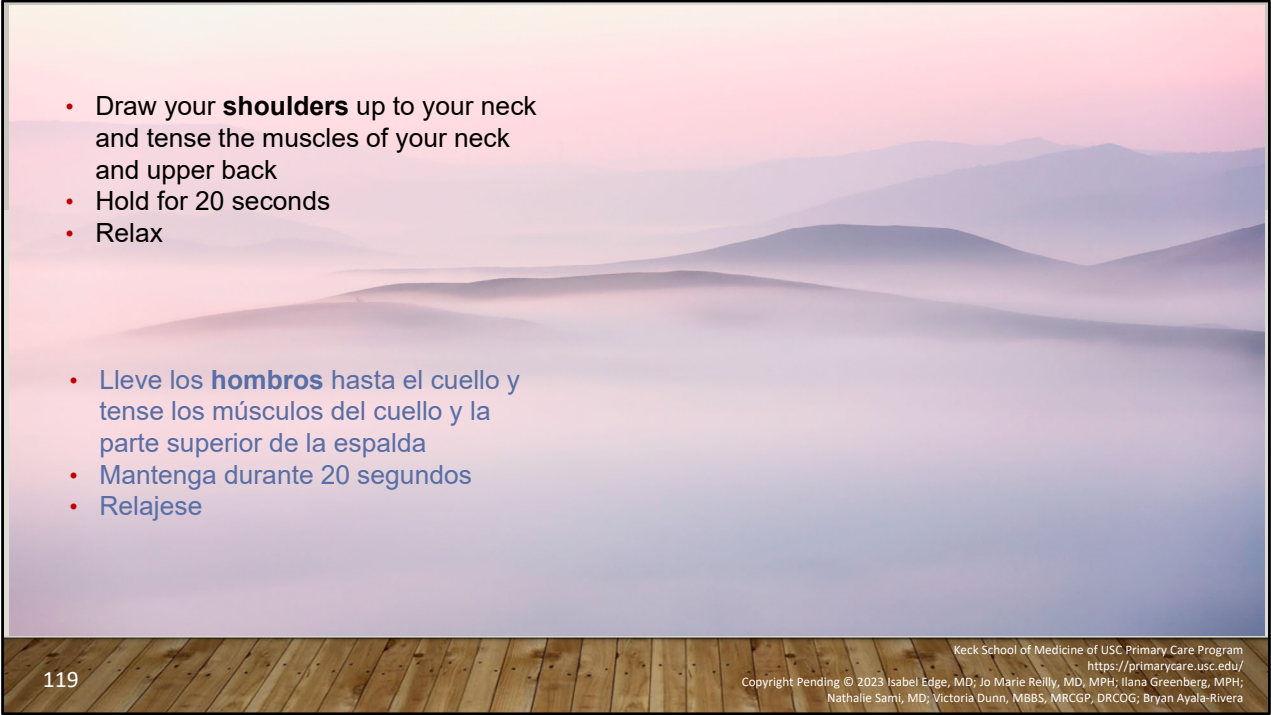
****Note to presenter: Lead participants through the following progressive muscle relaxation exercise slowly, making sure to hold tension in each muscle group for the full 20 seconds before giving the instruction to relax. Model good posture and deep breathing**

- 
- Press your **tongue** to the roof of your mouth
 - Hold for 20 seconds
 - Relax

- Presiona su **lengua** contra el techo de su boca
- Mantenga durante 20 segundos
- Relajese

- 
- Clench your **jaw** tightly
 - Hold for 20 seconds
 - Relax

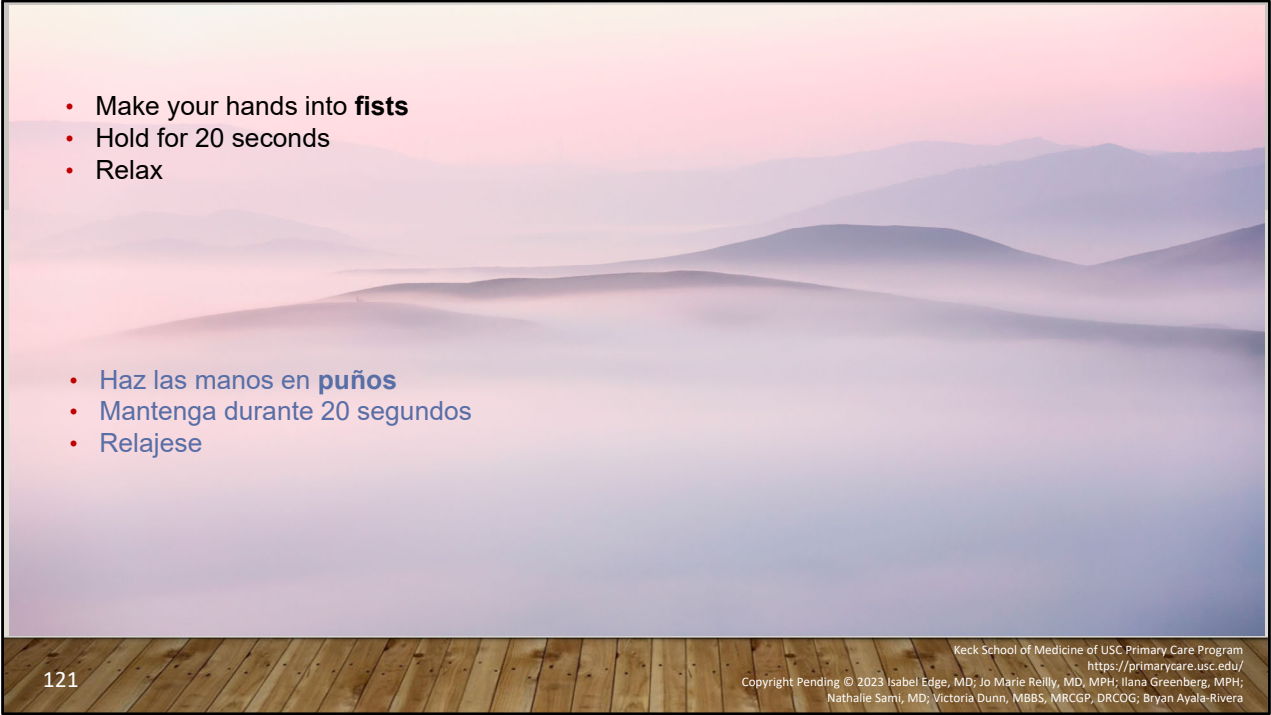
- Apriete la **mandíbula** con fuerza
- Mantenga durante 20 segundos
- Relajese

- 
- Draw your **shoulders** up to your neck and tense the muscles of your neck and upper back
 - Hold for 20 seconds
 - Relax

- Lleve los **hombros** hasta el cuello y tense los músculos del cuello y la parte superior de la espalda
- Mantenga durante 20 segundos
- Relajese

- 
- Tense the muscles of your **upper arms**
 - Hold for 20 seconds
 - Relax

- Tense los músculos de **la parte superior de los brazos**
- Mantenga durante 20 segundos
- Relajese

- 
- The background of the slide features a serene landscape of misty, rolling mountains in shades of purple and pink, with a wooden plank floor visible at the bottom.
- Make your hands into **fists**
 - Hold for 20 seconds
 - Relax

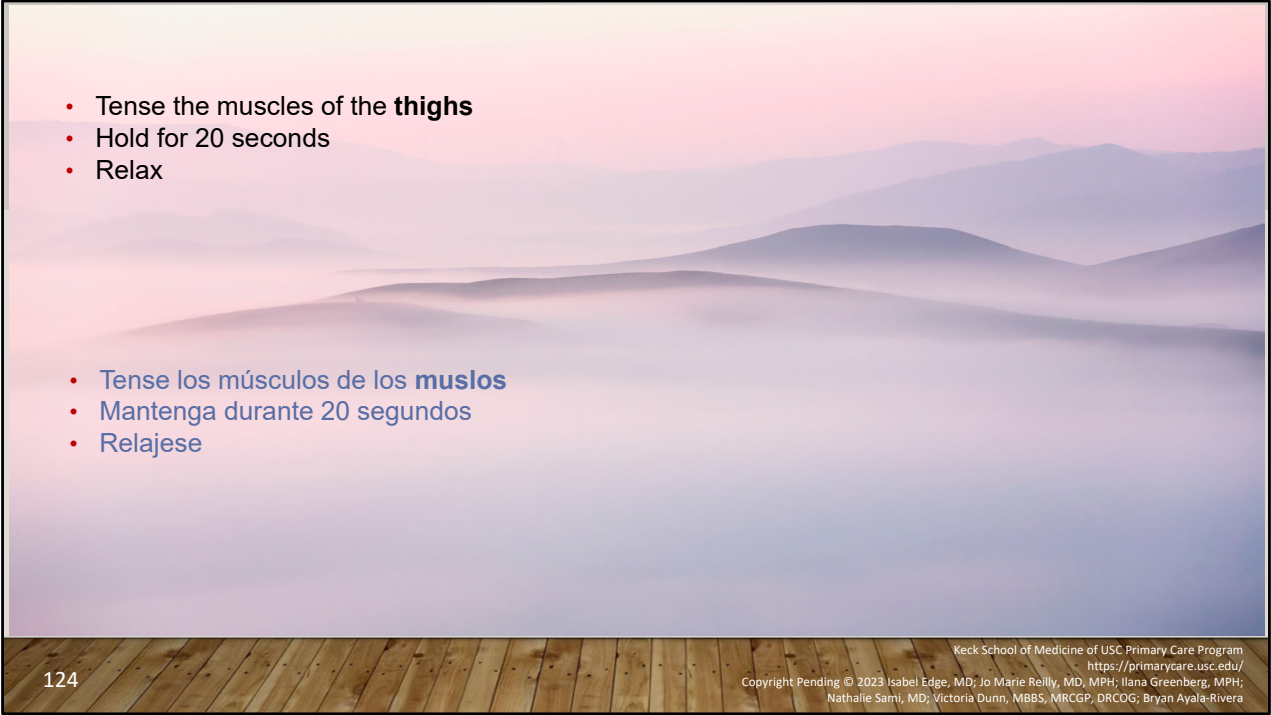
- Haz las manos en **puños**
- Mantenga durante 20 segundos
- Relajese

- 
- Tighten the muscles of your **abdomen** as if you are about to do a sit up
 - Hold for 20 seconds
 - Relax

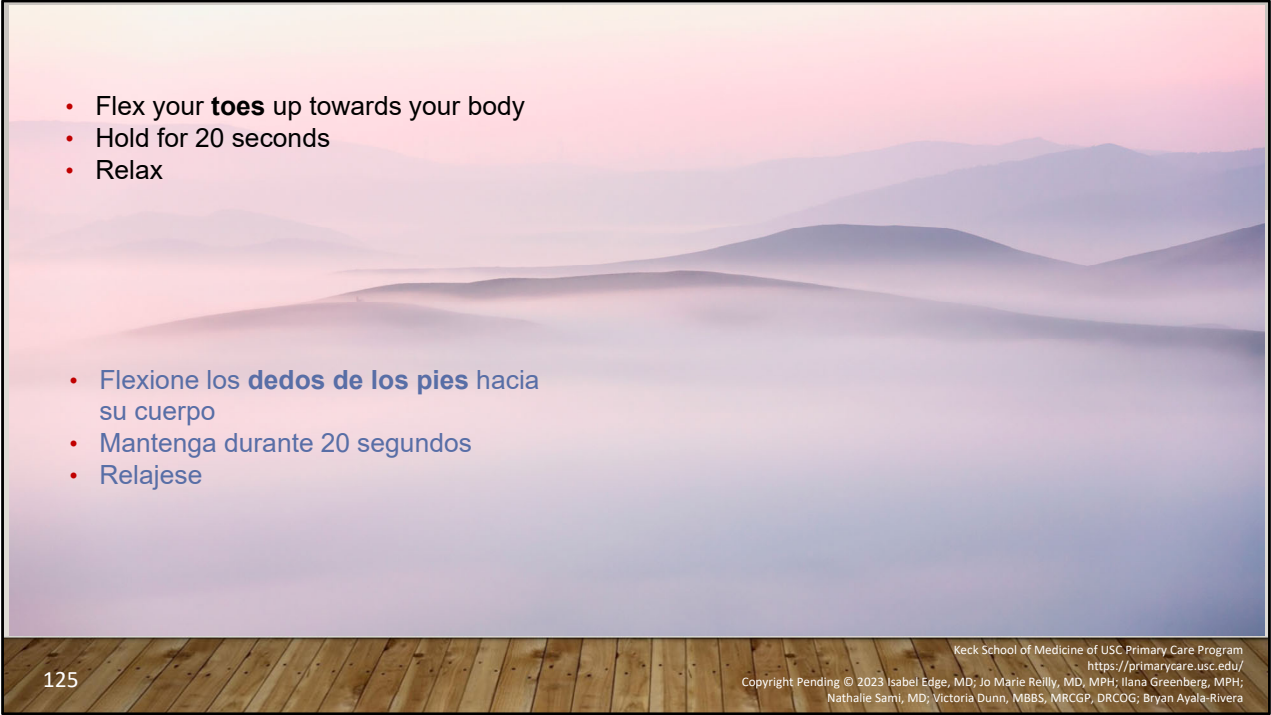
- Apriete los músculos de su **abdomen** como si estuviera a punto de hacer abdominales
- Mantenga durante 20 segundos
- Relajese

- 
- Tense the muscles of the **buttocks**
 - Hold for 20 seconds
 - Relax

- Tense los músculos de los **glúteos**
- Mantenga durante 20 segundos
- Relajese

- 
- Tense the muscles of the **thighs**
 - Hold for 20 seconds
 - Relax

- Tense los músculos de los **muslos**
- Mantenga durante 20 segundos
- Relajese

- 
- Flex your **toes** up towards your body
 - Hold for 20 seconds
 - Relax

- Flexione los **dedos de los pies** hacia su cuerpo
- Mantenga durante 20 segundos
- Relajese

- Keep your eyes closed, take a deep breath, and notice the sensations in your body
- Notice the lack of tension
- Continue breathing deeply for 20-30 more seconds

- Mantenga los ojos cerrados, respire profundamente y note las sensaciones en su cuerpo
- Note la falta de tensión
- Continúe respirando profundamente durante 20-30 segundos más



- Open your eyes
- How do you feel?



- Abre los ojos
- ¿Cómo se siente?



WELL DONE!

¡BIEN ECHO!



Well done everyone! That's the end of our exercise class for today.

¡Bien hecho a todos! Ese es el final de nuestra clase de ejercicios por hoy.

PLEASE...

POR FAVOR...

- Call The Wellness Center to register:
213-784-9191
- Complete our survey
- THANK YOU! WE'LL SEE YOU NEXT WEEK!
- Llame al Centro de Bienestar (Wellness Center) para registrarse; **213-784-9191**
- Complete nuestra encuesta
- ¡GRACIAS! ¡NOS VEMOS LA PRÓXIMA SEMANA!

Before you go, please...

Antes de irse, por favor...