

Apéndice C ° Recursos

Recursos Aquí hay una lista de organizaciones sin beneficio de lucro que ofrecen programas de ejercicios para adultos mayores de edad o información sobre programas de ese tipo. La mayoría ofrece información sobre el ejercicio. Usualmente, sus materiales son gratuitos, pero la mayoría de estas organizaciones cobran algo por ordenes en cantidad.

American Academy of Orthopedic Surgeons (Academia Americana de Cirujanos Ortopédicos)

P. O. Box 1998

Des Plaines, IL 60017

Teléfono: 1-800-824-BONES

(gratuito)

Internet: <http://www.aaos.org>

Asociación profesional de cirujanos que tratan el sistema musculoesquelético del cuerpo. Llame para una publicación gratis en Inglés sobre ejercicios con pesas, flexibilidad, evitando caídas, osteoporosis, y otros temas. Escriba para solicitar un folleto en español sobre: Problemas Comunes de los Pies, Los Dolores de la Espalda Inferior, Artroscopia, y Cuidado de un Yeso o una Férula.

American College of Sports Medicine (Universidad Americana de Medicina Deportiva)

P. O. Box 1440

Indianapolis, IN 46206

Internet: <http://www.acsm.org>

Asociación científica y médica de medicina deportiva, y otros profesionales de la salud con interés en el ejercicio físico. Certifican y dan entrenamiento a personas para trabajar con adultos de edad avanzada. Envíe un sobre estampillado con su dirección para recibir un folleto gratis en Inglés. Asegúrese de especificar que desea obtener material sobre el ejercicio para personas de edad avanzada.

American Diabetes Association (Asociación Americana de Diabetes)

Teléfono: 1-800-342-2383 (gratuito)

Internet: <http://www.diabetes.org>

Ofrece folletos gratis en Inglés y Español para gente de todas las edades que tienen diabetes. Solicite "La Diabetes Entre los Hispanos/ Latinos".

American Heart Association (Asociación Americana del Corazón)

7272 Greenville Ave.

Dallas, TX 75231-4596

Teléfono: 1-800-AHA-USA1 (gratis)

Internet: <http://www.Americanheart.org>

Ofrece folletos en Español sobre el ejercicio.

American Physical Therapy Association (Asociación Americana de Terapia Física)

111 North Fairfax St.

Alexandria, VA 22314-1488

Teléfono: 1-800-999-2782 (gratis)

Internet: <http://www.apta.org>

Solicite "For the Young at Heart" (folleto gratis de ejercicio en Inglés). También disponible: Cuidando Su Espalda, Cuidando Sus Rodillas, Artritis, y Para la Mujer de Todas las Edades.

Arthritis Foundation (Fundación del artritis)

P. O. Box 7669

Atlanta, GA 30357-0669

Teléfono: 1-800-282-7800 (gratis)

Internet: <http://www.arthritis.org>

Ofrece gratuitamente el folleto "Respuestas Sobre la Artritis, información sobre prevención, detección, y tratamiento de artritis".

The Cooper Institute for Aerobics Research (El Instituto Cooper Para la Investigación Aeróbica)

12330 Preston Road

Dallas, TX 75243

Teléfono: 1-800-635-7050 (gratis)

Internet: <http://www.cooperinst.org>

Ofrece información sobre la actividad física y otros temas de la salud.

50-Plus Fitness Association (Asociación de Estado Físico para personas mayores de 50 años)

P. O. Box 20230
Stanford, CA 94309
Teléfono: (650) 323-6160
Intenet: <http://www.50plus.org>

Organización sin beneficio de lucro que promueve estado físico y estilos de vidas activas para la gente mayor de 50 años a través de varias actividades incluyendo caminatas, eventos de estado físico, seminarios, y circulares. Hacerse socio cuesta \$35 por año (gente de cualquier edad puede asociarse). Ofrece información en Inglés para gente interesada en abrir un local de la asociación en su barrio. Videocasetes y libros en Inglés sobre el estado físico para adultos en la tercera edad, también están disponibles. Los costos varían.

Mature Fitness Awards USA (Premios Estado Físico Para Personas Maduras USA)

621 East Park Ave
Libertyville, IL 60048

Ofrece 25 actividades para adultos mayores de edad, desde principiantes a entusiastas de largo plazo, muchas de las actividades son apropiadas para (o pueden ser adaptados) los discapacitados. Adultos mayores de 50 años que hacen ejercicios regularmente pueden ser premiados a través de este programa. Escriba para llenar un formulario de inscripción y un apunte de actividad.

National Association of Health and Fitness (Asociación Nacional de Salud y Estado Físico)

201 S. Capitol Avenue, Suite 560
Indianapolis, IN 46225
Teléfono: (317) 237-5630
Internet: <http://www.physicalfitness.org>

Endorsa eventos de estado físico para adultos de edad avanzada; estos eventos varían de estado a estado. Pregunte las direcciones y teléfonos de la asociación de su estado.

National Institute on Aging (Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento)

National Institutes of Health
Bldg. 31, Rm. 5C27
31 Center Drive, MSC 2292
Bethesda, MD 20892-2292
Centro de Información:
Numero gratuito: 800-222-2225
Numero gratuito TTY: 800-222-4225
Internet: <http://www.nih.gov/nia>

Parte del Instituto Nacional de la Salud. Llame o escriba para recibir publicaciones en Español sobre la salud y el estado físico en personas de edad avanzada.

National Heart, Lung and Blood Institute (Instituto Nacional de Corazón, Pulmón y Sangre)

NHLBI Information Center

P. O. Box 30105

Bethesda, MD 2084-0105

Phone: (301) 592-8573

Internet: <http://www.nhlbi.nih.gov/nhlbi/nhlbi.htm>

Parte de Instituto Nacional de La Salud ofrece publicaciones gratis en español sobre el ejercicio, la dieta, y el colesterol.

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (Instituto Nacional de Enfermedades de Piel, Artritis, y Musculo-esquelético)

National Arthritis and Musculo-esquelético and Skin Diseases

Information Clearinghouse/ NIAMS

National Institutes of Health

1 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3675

Phone: 1-877-22-NIAMS (gratis)

Internet: <http://www.nih.gov/niams/healthinfo/>

Parte de Instituto Nacional de La Salud ofrece información gratis en Español sobre la artritis.

National Osteoporosis Foundation (Fundación Nacional de Osteoporosis)

1232 22nd Street, NW

Washington, DC 20037-1292

Teléfono: (202) 223-2226

Internet: <http://www.nof.org>

Organización de voluntarios que promueven el estudio y tratamiento de la Osteoporosis. Llame para pedir gratis el póster ¿Tiene sus Huesos Sanos?

National Senior Games Association (Asociación Nacional de Juegos para Personas en la Tercera Edad)

3032 Old Forge Drive

Baton Rouge, LA 70808

Teléfono: (225) 925-5678

Internet: <http://www.nsga.com>

The President's Council on Physical Fitness and Sports (El Consejo Presidencial sobre el estado físico y deportes)

DHHS/ OS/ OPHS

200 Independence Ave., SW

Teléfono: (202) 690-9000

Internet: <http://www.surgeongeneral.gov/ophs/pcpfs.htm>

Provee un folleto gratis en Inglés para adultos de edad avanzada llamado "Pep Up Your Life", en colaboración con la Asociación Americana de Personas Jubiladas.

United States Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos)

Center for Nutrition Policy and Promotion

1120 20th Street, NW

Suite 200, North Lobby

Washington, DC 20036

Internet: <http://www.usda.gov/cnpp>

Ofrece folletos gratis en Español sobre la nutrición y la pirámide nutritiva, selección de alimentos saludables y la guía pirámide de alimentos.

YMCA y YWCA

Chequee la guía telefónica para números locales

Los servicios varían de locación a locación; muchos ofrecen programas de ejercicios para adultos mayores de edad, incluyendo ejercicios de resistencia, de fortalecimiento, de agua y caminando.

