

MI PLAN DE BIENESTAR

Esta guía está dirigida a las personas mayores y su entorno, con el objetivo de ofrecer información sencilla y útil para su bienestar.

ACTIVIDAD FÍSICA

Fundación
**Navarro
Viola** 



FUNDADA EN 1951

LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



El ejercicio físico es importante en todo momento de la vida. Cuando llegamos a la edad adulta mayor de 60 años, esto es más relevante que nunca, ya que la combinación de distintos tipos de ejercicio se vuelve fundamental para mantener la autonomía y reducir el riesgo de dependencia.

Los beneficios de la actividad física son múltiples, nos genera bienestar, alimenta la vitalidad y el buen ánimo reduce el estrés, mejora el sueño, ayuda en el mantenimiento de un buen estado físico y cognitivo. Fortalece los lazos sociales con pares evitando momentos de soledad, un verdadero riesgo para la salud física y mental.

**MIENTRAS MÁS ACTIVIDAD FÍSICA REALICEMOS,
MAYORES SERÁN LOS BENEFICIOS A LA SALUD.**

**EL EJERCICIO FÍSICO ES UNA DE LAS LLAVES
DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE**

TIPOS DE EJERCICIOS FISICOS

Vamos a conocer los diferentes tipos de ejercicio, en qué consisten, cual es la frecuencia y cantidad recomendada y sus beneficios.

1. LA ACTIVIDAD AERÓBICA

Son aquellas que producen aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria. Durante la actividad aeróbica, se mueve repetidamente los músculos grandes de los brazos, las piernas y las caderas.

Los ejercicios de actividad aeróbica son: cortar el césped, tomar una clase de baile, nadar, caminar, trotar, correr o pedalear, entre otros.

Estas son actividades aeróbicas que siempre y cuando lo hagamos en la frecuencia recomendada y con una intensidad moderada a intensa nos ayudaran a mantener una buena salud.

¿Qué cantidad y frecuencia semanal se recomienda?

- 150 minutos con intensidad moderada
- 75 minutos con intensidad vigorosa o una combinación de ambas

La intensidad está relacionada con el nivel de aptitud cardiorrespiratoria de cada persona.

BENEFICIOS:

- Mejora la función cardiovascular, la capacidad respiratoria y cardíaca, el estado de ánimo. Ayuda a perder o mantener el peso.
- Previenen y retrasan la aparición de algunas enfermedades tales como las del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes, entre otras.
- Aumenta la energía para hacer las actividades diarias.

2. ACTIVIDADES DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR

Este tipo de actividades ayudan a prevenir que perdamos músculo a medida que envejecemos, se trabajan todos los músculos principales del cuerpo (piernas, caderas, espalda, pecho, abdomen, hombros y brazos).

Para obtener beneficios para nuestra salud, necesitamos hacer actividades para fortalecer los músculos hasta llegar al punto dónde se nos haga difícil hacer una repetición adicional sin ayuda.

Una repetición es un movimiento completo de una actividad, como alzar una pesa o hacer un abdominal.

Los ejercicios que ayudan a fortalecer los músculos son: levantar pesas, trabajar con bandas de resistencia, hacer ejercicios que usan el peso de tu propio cuerpo para crear resistencia como flexión de brazos o abdominales, jardinería intensa (como excavar o palear), algunos tipos de yoga, entre otros.

Estos ejercicios se pueden realizar en casa, en la plaza o en el gimnasio.

¿Qué cantidad y frecuencia semanal se recomienda?

- 2 o 3 días por semana.
- Realizar una serie de 8 a 12 repeticiones por actividad.
- Realizar al menos 1 serie y hasta 3, para fortalecer los músculos y obtener aún más beneficios.

BENEFICIOS:

- Aumenta la masa y potencia muscular.
- Previene la osteoporosis.
- Aumenta la capacidad y velocidad de la marcha.
- Mejora la capacidad de mantenerse autónomo y evita la dependencia.

3. ACTIVIDADES DE EQUILIBRIO

Los ejercicios de equilibrio son particularmente importantes para los adultos mayores porque pueden ayudar a prevenir las caídas y disminuir el riesgo de fracturas de cadera. Además, el fortalecimiento de los músculos de la espalda, el abdomen y las piernas mejoran el equilibrio.

Las actividades que ayudan al equilibrio son: caminar hacia atrás, caminar siguiendo una línea recta, subir o bajar escaleras, pararse sobre una pierna, practicar Yoga, Tai Chi, entre otras.

Estos ejercicios se pueden realizar en casa, en la plaza o en el gimnasio.

¿Qué cantidad y frecuencia semanal se recomienda?

- Entre 1 y 7 días a la semana.
- Entre 4 y 10 ejercicios diferentes.

BENEFICIOS:

- Aumentar la velocidad de la marcha, la flexibilidad, la fuerza muscular, la amplitud en las articulaciones.
- Ayudan a evitar las caídas y disminuir la fractura de caderas.



4. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

Los ejercicios de flexibilidad son los que ayudan a mantener la elasticidad del cuerpo mediante el estiramiento de los músculos y los tejidos. La forma de realizarlos es estirándose a la posición deseada lentamente y manteniendo el estiramiento durante unos segundos sin producir dolor, repitiendo este ejercicio tratando de estirarse cada vez más.

Una buena flexibilidad permite realizar mejor las actividades de la vida diaria.

Los ejercicios de flexibilidad son: estiramiento de los tendones del muslo, de pantorrillas, de tobillos, de tríceps, muñecas, rotación de hombros, caderas, etc.

Antes de realizar estos ejercicios es conveniente hacer un precalentamiento, por ejemplo, caminar. Sin un calentamiento previo puede ser peligroso. Si causa dolor es porque se está haciendo mucho esfuerzo.

Estos ejercicios se pueden realizar en casa, en la plaza o en el gimnasio.

¿Qué cantidad y frecuencia semanal se recomienda?

- Mínimo 3 veces por semana de 30 a 60 minutos por sesión.
- Aumentar gradualmente la intensidad.

BENEFICIOS:

- Mantener la elasticidad o flexibilidad del cuerpo.
- Evita deformidades óseas y el acortamiento de los tendones.
- Mejorar las actividades de la vida diaria.
- Mantener la autonomía y la independencia.



¿QUÉ TIPOS DE RUTINA SEMANAL Y ACTIVIDAD FÍSICA SE PUEDEN REALIZAR?

Antes de iniciar una rutina es importante consultar con un profesional que evalúe el estado de salud y recomiende un programa de actividad física adecuado.



Opción 1

- Realizar al menos **150 minutos** de actividad física a la semana preferentemente distribuidos en varios días de actividad.

De intensidad **moderada**.

En una escala del 0 al 10, en la cual estar sentado es 0 y el nivel más alto de actividad es un 10, la actividad moderada es un 5 o 6. Causará que respiremos más fuerte y que nuestro corazón lata más rápido. Notaremos que podremos hablar pero que no podremos cantar nuestras canciones favoritas.

- **Ejemplos:** caminar enérgicamente, gimnasia en el agua, andar en bicicleta en terreno plano, tenis doble, baile de salón, tareas de jardinería en general, etc.

Opción 2

- Realizar **75 minutos** a la semana de actividad.

De intensidad **vigorosa** como caminar, trotar o correr.

La actividad intensa es un nivel 7 u 8. El ritmo de nuestro corazón aumentará bastante y estaremos respirando lo suficientemente fuerte para que solo podamos decir unas pocas palabras antes de tener que parar para respirar.

-**Ejemplos:** caminar enérgicamente, trotar o correr, entrenamiento de natación, tenis individual, andar en bicicleta en terreno exigente, saltar la cuerda, jardinería exigida, senderismo cuesta arriba o con una mochila pesada, etc.

RECOMENDACIONES

Para hacer actividad física con seguridad y reducir el riesgo de lesiones debemos:



- Elegir tipos de actividad física que sean apropiados para el nivel de condición física.
Si habitualmente no practicamos ningún deporte o ejercicio, o hace mucho tiempo que no lo realizamos, debemos comenzar lentamente con ejercicios que nos resulten cómodos de hacer.
Si hacemos los ejercicios despacio es menos probable que nos hagamos daño o nos lastimemos.
- Mantener la actividad física regular durante todo el año, teniendo en cuenta las condiciones climáticas.
- Usar ropa holgada y cómoda, zapatillas adecuadas y firmes que sujeten bien el pie y con el interior acolchado para amortiguar posibles golpes.
- Hidratarse, especialmente con agua, antes, durante y después de la actividad.
- Aumentar gradualmente la actividad física en el tiempo.
- Otro aspecto importante para empezar a practicar actividad física es que estemos motivados y concientizados de que, con la práctica de ejercicio físico, mejorará nuestra calidad de vida.



Se sugiere combinar la **actividad aeróbica** con la realización al menos **2 días a la semana** de actividades de **fortalecimiento muscular** y al menos una vez por semana **ejercicios que mejoren el equilibrio**, como pararse sobre un pie. Además, es muy importante realizar **ejercicios de estiramiento**, ya que pueden ayudar a que el cuerpo se mantenga flexible y ágil.

¿REALIZO ESTAS ACTIVIDADES EN MI VIDA DIARIA?	SÍ ✓	NO ×
Realizar actividad física al menos tres veces por semana, alternando actividades aeróbicas, de fortalecimiento muscular, equilibrio y flexibilidad.		
Realizar al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad intensa.		
Realizar actividades de fortalecimiento muscular al menos 2 veces por semana.		
Realizar actividades de equilibrio al menos 1 vez por semana.		
Realizar actividades de flexibilidad al menos 2 veces por semana. Utilizar la cama sólo para dormir, evitar mirar TV o leer en el mismo lugar en que se descansa.		

¿CÓMO ACOMPAÑAR A REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICAS A UN FAMILIAR AL QUE CUIDAMOS?

Es importante recordar que para poder cuidar bien a los demás, también debemos cuidarnos a nosotros mismos. Una excelente manera de hacerlo podría ser realizando juntos una rutina de actividad física.

Un buen recurso para organizar esta rutina es apelar a las actividades que nuestro familiar disfrutaba hacer, así podremos identificar oportunidades para ayudarlos a mantenerse activos mental, social y físicamente.

¿Y cómo lo hacemos?



RECOMENDACIONES

- Consultar al médico las posibilidades de la persona mayor.
- Todas las personas mayores, más allá de sus limitaciones, pueden hacer actividad física. Es tarea del cuidador asesorarse y proponer adaptaciones.
- Tener siempre en cuenta los deseos de las personas mayores, proponer actividades, pero nunca imponerlas.
- Cada persona es un mundo complejo y único, debemos tenerlo en cuenta para ver cómo nos adaptamos y cumplimos nuestros objetivos.
- Empezar de a poco, siempre teniendo en cuenta: las posibilidades físicas y psicológicas, el contexto y la seguridad del entorno.
- Pre planificar rutinas físicas según la capacidad de la persona mayor.
- Impulsar la realización diaria de alguna actividad física. Ser creativos para estimular y sostener el entusiasmo.
- Usar ropa holgada y cómoda, zapatillas adecuadas y firmes que sujeten bien el pie y con el interior acolchado para amortiguar posibles golpes.

¿QUÉ CANTIDAD Y FRECUENCIA SEMANAL SE RECOMIENDA?

Cada ejercicio debe tener metas claras y acordes a las capacidades de la persona mayor que lo realiza. Es importante ser ordenado y tener claras las metas que se buscan cumplir. Para esto, se recomienda usar un calendario semanal que permitirá tanto organizar los ejercicios como evaluar cómo se sintieron haciéndolos, revisando qué metas se lograron cumplir y cuáles no.

Encontrá ejemplos de rutinas y más información en nuestra guía para promover el envejecimiento activo



Además

- La actividad física debe realizarse en bloques de 10 minutos como mínimo.
- Al menos 2 veces a la semana se debe realizar fortalecimiento muscular. Las personas con dificultad en la movilidad deben incorporar ejercicios y actividades que ayuden a su equilibrio y coordinación para evitar el riesgo de caídas.
- Si la persona utiliza silla de ruedas o está en cama, pueden hacerse ejercicios suaves de movimiento de brazos, cuello y piernas que ayuden a activar los músculos.



MENSAJE FINAL

IMPORTANTE

Si presentamos condiciones crónicas que afectan nuestra capacidad para cumplir con estas recomendaciones, debemos mantenernos tan activos físicamente como lo permitan nuestras habilidades y condiciones, previa evaluación por su médico tratante. **Algo de actividad física es mejor que nada, así que en la medida de las posibilidades tratar de pasar el menor tiempo posible sentado es vital.**

Material elaborado con la colaboración de la Dra. Fabiana Giber.

Esta es una iniciativa de la Fundación Navarro Viola desarrollada en el marco del programa Personas Mayores, en alianza con la Sociedad Argentina de Gerontología y Geriátrica. Este material es de uso libre y gratuito.

Fundación
**Navarro
Viola**

