

PERSONAS MAYORES

Actividad física y salud

¿Empezamos?



GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT

Elaboración: Sección Estilos de vida Saludables, Servicio Promoción de la Salud, Dirección General de Salud Pública

Edita: GENERALITAT VALENCIANA, Conselleria de Sanitat

Depósito Legal: V-1823-2006

Diseño gráfico: José Antonio Campoy Espinosa. Imprime: BDM Impressors. Tel 96 149 94 16

Queremos agradecer a las Personas Mayores del CEAM Dr. Waskman, su colaboración en la elaboración de este folleto, así como a su personal por las facilidades que nos brindarán.

Y las aportaciones de José Devís y Carmen Peiró, Universitat de València

■ **INTRODUCCIÓN**

Los beneficios que una actividad física regular aporta a la salud son numerosos en todas las edades, pero aquí nos ocuparemos de la actividad física en las Personas Mayores.

La OMS define el envejecimiento activo como el proceso “por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez”.



Los profesionales sanitarios, médicos, enfermería, etc. son los que en mejores condiciones están para retrasar y reducir el riesgo de dependencia en población mayor porque más del 90% de los problemas que presenta este grupo de edad se abordan y manejan sin traspasar el ámbito de la Atención Primaria.

Este folleto pretende sensibilizar y formar a los Mayores a través de los profesionales de Atención Primaria que les atienden acerca de la necesidad de la actividad física en la población mayor.

Los cambios morfológicos y fisiológicos que se producen con la edad afectan a gran parte de las estructuras del organismo y en especial a la función cardiovascular.



Muchos estudios indican que el estilo de vida sedentario de la mayoría de los Mayores contribuye a la progresión de los cambios cardiovasculares y a la elevada frecuencia de enfermedad cardiaca con el envejecimiento.

La práctica habitual de la actividad física va a disminuir y retrasar la aparición de estos cambios relacionados con la edad.



El inicio de la actividad física en personas Mayores debe ir precedido por una revisión médica que incluya una valoración de la capacidad funcional.

■ ***PUESTA AL DÍA (MOTIVACIÓN)***

¿Que puedo hacer para que la actividad física sea parte de mi vida diaria?

Si no tiene la costumbre de hacer actividad física, probablemente le estén diciendo que debería empezar.

■ ***¿CÓMO PUEDO EMPEZAR?***

- Hable con su médico.
- Escoja actividades que le gusten.
- Fije una fecha.
- Empiece lentamente.
- Hacerlo a la misma hora.
- Pídale a un amigo/a que empiece con usted.



■ ***¿QUÉ ME HARÁ CONTINUAR?***

- Haga que su familia participe en actividades físicas.
- Intégrese en un grupo.
- Varie el tipo de actividad, un día vaya a la piscina, otro día camine por el barrio, etc.

EXCUSAS PARA NO HACER ACTIVIDAD FÍSICA:

“No me gusta hacer deporte”

Muy bien, pero es que hacer alguna actividad física no significa necesariamente hacer deporte. Significa cuidar la salud.



“No tengo tiempo”

De acuerdo, pero para practicar es suficiente de 10 a 15 minutos diarios completando 30 minutos a la semana.

“Me canso mucho” ¿por qué?

Descarte cualquier enfermedad que provoque alguna anomalía o facilite el cansancio.



“Me aburro”

Hay que cambiar de actividad o cambiar de compañeros.

“Soy demasiado mayor”

No es verdad, seguro que hay una actividad indicada para usted y su estado de salud.

“No hay ningún sitio cerca de casa para hacer ejercicio”

Pues hay que buscarlo, parques, calles, etc. También puede acudir a su ayuntamiento

LA MOTIVACIÓN Y LA ILUSIÓN TIENE QUE PONERLAS USTED



■ ***CAMINAR ¿CÓMO COMIENZO UN PROGRAMA DE CAMINAR?***

- Consulte con su médico.
- Encuentre un espacio de tiempo.
- Seleccione un lugar seguro.
- Invite a un miembro de su familia, amigo o vecino que le acompañe en la caminata.
- Use zapatos con suela gruesa y flexible que le acolchonen los pies y amortigüen el impacto y con un buen soporte en el talón.
- Utilice ropa que absorba el sudor y lo mantenga seco.
- En invierno gorro de lana y en verano gorra blanca.
- Estire sus músculos antes y después de caminar.
- Camine cinco minutos despacio, cinco minutos aumentando la velocidad, y finalmente, camine despacio otra vez durante cinco minutos.
- De dos a tres veces por semana, preferiblemente todos los días.

■ **CAMINE CORRECTAMENTE**

- Camine con la barbilla levantada y los hombros ligeramente hacia atrás.
- Camine de manera que su talón toque el terreno antes que el resto del pié. Balancee su peso hacia delante.
- Camine con los dedos apuntando hacia adelante.
- Camine balanceando los brazos.



VENTAJAS

- Hacerle sentirse bien
- Disminuirle el estrés
- Ayudarle a relajarse
- Ayudarle a dormir mejor
- Fortalecer los músculos
- Ayudarle a manejar su peso

■ **ESTIRAMIENTOS**

Como su nombre indica consiste en estirar una masa muscular y sus componentes peri articulares con el fin de ganar elasticidad muscular y amplitud articular.

Cuando se empieza a estirar hay que mantener la posición entre 8 y 15 segundos.

No haga nunca rebotes.

Nunca estirar bruscamente.

■ EJERCICIOS DE EQUILIBRIO



- Caminar sobre una línea ancha.
- Mantenerse sobre un pie, cuando se consiga el equilibrio con los ojos abiertos.
- Saltar sobre puntos marcados en el suelo.
- Caminar levantando una rodilla detrás de otra.
- Mantener un palo vertical sobre un dedo, etc..

■ **EJERCICIOS DE COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL (CON OJOS Y MANOS).**

- Ejercicios con balones.
- Ejercicios con cuerdas.
- Ejercicios con aros.
- Ejercicios con globos.



■ **OTRAS SUGERENCIAS**

- Petanca: “La petanca no es un deporte para personas mayores, sino que es uno de los pocos deportes que pueden practicar las personas mayores” (Fran).
- Tai-Chi, se puede iniciar a cualquier edad.
- Aquagim, combina las propiedades del agua y el apoyo.

