

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR



Beneficios de la actividad física en adultos mayores

La actividad física regular brinda beneficios para la salud de los mayores de 65 años en los cuales las dolencias relacionadas con la inactividad son habituales. En este grupo ha sido posible detectar mejor el efecto protector de la actividad física.

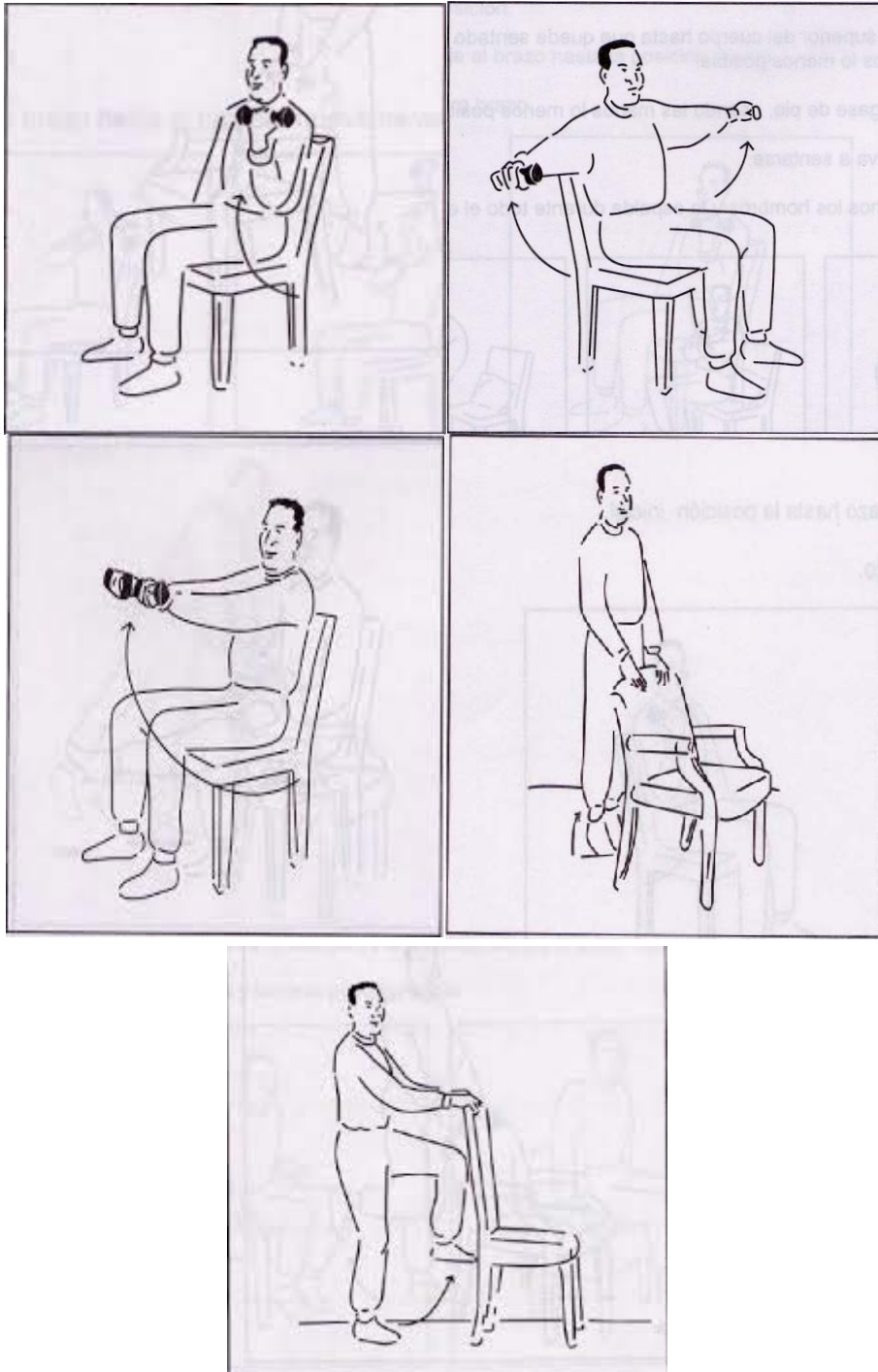
Los adultos mayores activos presentan una menor tasa de mortalidad y menos cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2, cáncer de colon y cáncer de mama. Además poseen buenas funciones cardiorrespiratorias y musculares, una composición corporal saludable, una mejor salud ósea y un perfil metabólico favorable para la prevención de las enfermedades cardiovasculares y la diabetes de tipo 2 (Paterson, Jones, Rice;2007). La actividad física se asocia a un menor riesgo de caídas y a una mejora de las funciones cognitivas (CDC, 2008).

Recomendaciones de la actividad física en adultos mayores

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, mantener la forma muscular y la salud ósea y funcional, reducir el riesgo de depresión y deterioro cognitivo, se recomienda:

- Los adultos de mayor edad deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanal de actividad física aeróbica moderada o bien no menos de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa o una combinación de actividad moderada y vigorosa
- La actividad aeróbica se desarrolla en sesiones de 10 minutos como mínimo.
- Para obtener aún más beneficios, los adultos mayores deberían aumentar hasta 300 minutos semanales su actividad física mediante ejercicios aeróbicos de intensidad moderada. O bien, practicar 150 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa o combinación de ambas
- Los adultos de mayor edad con dificultades de movilidad deberían dedicar tres o más días a la semana a realizar actividades físicas para mejorar su equilibrio y evitar las caídas.
- Deberían realizarse, además, actividades de fortalecimiento muscular de los grandes grupos musculares dos o más veces a la semana.
- Cuando los adultos de este grupo no pueden realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, deberían mantenerse activos hasta donde les sea posible y les permita de salud.

ALGUNOS EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR PARA HACER EN CASA



Como este grupo es frecuentemente el menos activo físicamente es importante la promoción de la actividad física. Para las personas con baja condición física, se recomiendan planes menos intensos.

Los 150 minutos semanales de actividad pueden ser acumulados en varias sesiones de 30 minutos de actividad moderada, cinco veces a la semana favoreciendo la integración de la actividad física en la vida cotidiana, mediante paseos caminando o en bicicleta. Un mayor nivel de actividad semanal está asociado a una mejora de la salud, aunque no hay evidencia que así sea superando los 300 minutos semanales de actividad moderada.

En todos los casos, el incremento progresivo de la actividad física, intercalando con periodos de adaptación, aparece asociado a bajas tasas de lesión del aparato locomotor. Las afecciones cardiacas repentinas, están generalmente asociadas a la intensidad del ejercicio. Escogiendo actividades de bajo riesgo podrán minimizarse los incidentes adversos (OMS, 2002)

En adultos mayores se sugiere como actividad física los desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados, en el contexto de las actividades diarias, familiares y en centros de jubilados. Para evitar las caídas conviene practicar ejercicios físicos moderados para el mantenimiento del equilibrio y fortalecer la musculatura tres veces por semana (Patterson y Warbuton, 2010). Las actividades pueden ser agrupadas en cuatro categorías básicas de actividad física: resistencia, fortalecimiento, equilibrio y flexibilidad. Estas actividades físicas pueden desarrollarse mediante actividades diarias, o con ejercicios específicos. Se debe realizar

siempre una progresión gradual de volumen e intensidad. Cada tipo de ejercicio proporciona distintos beneficios (OPS, 2002).

1- Resistencia: es el ejercicio cardio-respiratorio o aeróbico como caminar energéticamente, nadar, bailar, andar en bicicleta, subir escaleras o cerros, trotar. Estos ejercicios mejoran la función cardiovascular y respiratoria, previenen la aparición de la enfermedad coronaria, la hipertensión y la diabetes.

2- Fortalecimiento: es el ejercicio de fuerza que desarrollan los músculos y fortalecen los huesos como reflexionar y extender los brazos y las piernas en diferentes direcciones, sentarse y pararse de una silla en forma repetida. También pueden hacerse con elementos como bandas elásticas, mancuernas o botellas de plástico llenas de agua o de arena. Se trata de evitar la pérdida de masa músculo-esquelética (sarcopenia) y la desmineralización ósea (osteoporosis). Aumentan el metabolismo para mantener un adecuado balance energético y colaboran para mantener una glucemia normal. Pero por sobre todo contribuyen a que las personas sean activas e independientes. Se recomienda ejercicios para todos los principales grupos musculares al menos dos veces por semana, evitando trabajar el mismo grupo muscular durante dos días seguidos. Se puede comenzar utilizando pequeñas pesas de medio a un kilogramo y luego aumentar el peso gradualmente. Deben tomarse 3 segundos para levantar una pesa y 3 para bajarla. Por regla se puede decir que si no se puede levantar una pesa más de 8 veces, es demasiado pesada; si se puede levantar más de 15 veces, es demasiado liviana. Recordar que los ejercicios no deben causar dolor.

3- Equilibrio: ejercicios de equilibrio incluyen actividades como caminar apoyando primero el talón y luego la punta de los dedos,

pararse en un pie, y luego en el otro (mientras se espera el autobús, por ejemplo), ponerse de pie y sentarse en una silla sin utilizar las manos. Estos ejercicios mejoran el equilibrio y la postura y ayudan a prevenir caídas y por consiguiente, la fractura de cadera, una de las principales causas de discapacidad en las personas adultas mayores. Al hacer los ejercicios tener en cuenta que inicialmente los ejercicios deben hacerse apoyándose en una mesa, silla, pared o con alguien cerca.

4- Flexibilidad: son los ejercicios de estiramiento como las flexiones y extensiones. Mantienen flexible el cuerpo y mejoran la movilidad de las articulaciones, muy convenientes para la libertad de movimiento y poder realizar las actividades diarias necesarias para la vida independiente. Por otro lado previene lesiones musculares.

Es importante que comience a implementar la actividad física como parte de su vida cotidiana. Moverse es salud!!!

La Mutualidad ha comenzado a implementar en algunos de sus talleres, 10 minutos de actividad física, coordinados por una profesora especializada en el tema. El objetivo es que nuestro socio adquiera conocimientos de distintos ejercicios para trabajar en sus hogares. Es una manera de colaborar en la adquisición de hábitos saludables.