

ACTIVIDAD FÍSICA

Base para una vida más feliz

- **¿Merece la pena hacer ejercicio?**
- **¿Sirve el ejercicio para prevenir enfermedades?**
- **¿Qué ejercicio debo hacer?**
- **¿Necesito ir al médico antes?**
- **Consejos para evitar lesiones y problemas**

¿Merece la pena hacer ejercicio?:

Sólo una de cada tres personas mayores hace ejercicio regularmente, y solo una de cada diez lo hace de forma intensiva. Sin embargo, se ha demostrado que las personas mayores que realizan actividades capaces de desarrollar su condición física pueden, a través de éstas, ampliar su grado de independencia, al tiempo que se divierten y mantienen un buen estado de salud.

Un tercio de las personas mayores que viven en la comunidad refieren padecer limitaciones en algún tipo de actividad física. Esta limitación puede estar relacionada con enfermedades crónicas, como problemas de los huesos (artrosis, problemas en los pies,...), del corazón, de los pulmones..., o bien con otros factores que pueden condicionar la realización de ejercicio (problemas de visión, incontinencia de la orina, etc.). Aunque no se debe olvidar que a veces son otros factores, de tipo psicosocial, los que influyen, como la jubilación, la necesidad de atender a un cónyuge incapacitado, la falta de medios de transporte o económicos, el desconocimiento sobre la forma de hacer un ejercicio efectivo, o la falta de autodisciplina para realizar un programa de ejercicio.

Aumentar la actividad física mejora el estilo general de vida, reduce la dependencia, disminuye el riesgo de desarrollo de problemas médicos y tiene claras ventajas psicológicas. Tras la jubilación muchas personas tienden a desconectarse de la sociedad; la actividad física hace frente a esta tendencia, lleva al individuo a participar en nuevas situaciones, a entablar nuevas amistades y a ampliar sus temas de conversación. El acto de moverse tiene un efecto estimulante sobre el cerebro, y por otra parte el aumento de la fuerza personal le renueva al individuo la confianza en sí mismo.

En conclusión, el ejercicio debe realizarse más como base para una vida más feliz que como garantía de longevidad.

Con una valoración apropiada y una indicación individualizada del ejercicio, la actividad física debería considerarse una actividad más de la vida cotidiana y así obtener sus beneficios:

- Mayor capacidad funcional
- Mayor sensación de bienestar
- Mejoría en el estado de salud.

¿Sirve el ejercicio para prevenir enfermedades?:

Practicar ejercicio de forma regular, incluso cuando se empieza en la vejez, puede:

- disminuir el riesgo de ictus (trombosis cerebrales),
- ayudar a controlar mejor la diabetes y la obesidad,
- hacer que se encuentren mejor las personas que padecen bronquitis crónica, y
- prevenir las caídas y la incidencia de fracturas (al prevenir la osteoporosis en los huesos).

¿Qué ejercicio debo hacer?:

El modelo de ejercicio que se ha de prescribir a una persona mayor depende del propósito perseguido y ha de ser individualizado. Por ejemplo, si el propósito es evitar la soledad se aceptará mejor un programa de grupo.

En los mayores son particularmente importante los ejercicios de calentamiento y enfriamiento, aconsejándose dedicar a cada período 5 a 10 minutos.

La parte principal de un ejercicio debe consistir en unos 20-30 minutos de actividad moderada durante 5 días en semana, mientras se va mejorando la condición física, y de 3 veces por semana para mantener ésta. A veces puede ser necesario comenzar el entrenamiento dividiendo la actividad en dos sesiones, de 10-15 minutos, mejor que en una sola.

El ejercicio que se realice no debe dejar en la persona más que una agradable sensación de cansancio al día siguiente.

Cualquier ejercicio muscular importante como andar a paso rápido, correr, nadar, montar en bicicleta, puede servir pero es conveniente valorar qué ejercicio se adapta mejor a las necesidades y capacidad de cada persona.

¿Necesito ir al médico antes?:

Es necesaria la supervisión del médico en la preparación de las directrices del ejercicio, y en la identificación de las personas en las que estaría contraindicado o en las que es precisa una mayor vigilancia.

Consejos para evitar lesiones y problemas:

1. Evitar realizar ejercicios en el exterior en condiciones de máximo frío o calor.
2. Evitar realizar el ejercicio sobre superficies resbaladizas.

3. Realizar una actividad tal que sólo deje un agradable cansancio al día siguiente.
4. Progresar suavemente al aumentar la intensidad del ejercicio.
5. Parar la actividad si aparecen síntomas nuevos, como ahogo, dolor en el pecho, etc., y consultar con su médico.
6. Evitar movimientos bruscos de rotación y saltos.
7. Realizar ejercicios adecuados de calentamiento y enfriamiento.
8. Evitar las actividades que pongan a prueba la vista y el equilibrio.
9. Evitar una actividad fuerte en períodos de enfermedad.