



LA PREVENCIÓN NO TIENE EDAD

Hacer ejercicio y encontrarse activo



Ayuntamiento de Salamanca
Concejalía de Mayores



COLEGIO PROFESIONAL
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA



LA PREVENCIÓN NO TIENE EDAD

Hacer ejercicio y encontrarse activo



Ayuntamiento de Salamanca



COLEGIO PROFESIONAL
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA

HACER EJERCICIO Y ENCONTRARSE ACTIVO

“Poca cama, poco plato y mucha suela de zapato”

La "**actividad física**" es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo.

La mejor garantía para disfrutar de una vejez sana es el mantenimiento de hábitos saludables en edades tempranas y durante toda la vida.

El envejecimiento y la disminución de la actividad física producen una pérdida progresiva de nuestra movilidad. El ejercicio físico es fundamental para el mantenimiento de la salud. Realizado de forma habitual nos ayuda a mantenernos activos y a evitar el sedentarismo.

Dese un paseo por las calles de la ciudad, o sus parques, realice una actividad deportiva adaptada a su forma física y a su capacidad.



¿EN QUÉ ME BENEFICIA HACER EJERCICIO?

La mejor razón para hacer ejercicio es el deseo de mejorar la salud.

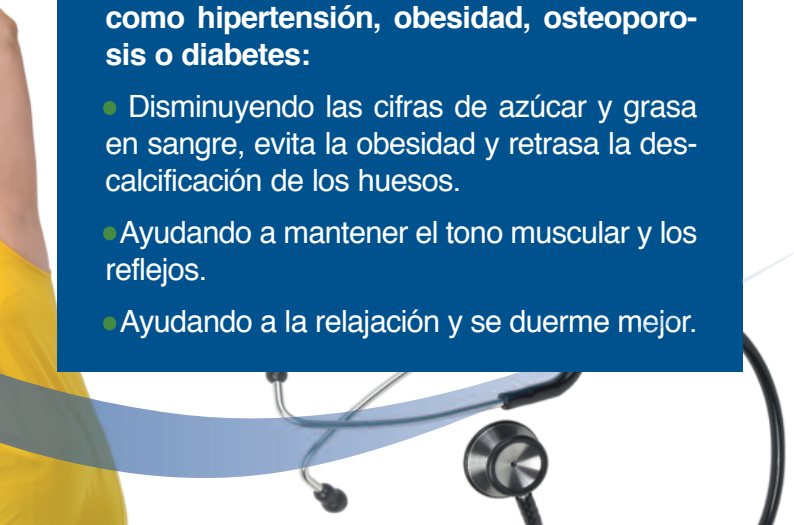
“Las personas mayores obtienen muchos beneficios al hacer ejercicio físico y mantenerse activos y tienen mucho que perder si se mantienen físicamente inactivos”.

Con la edad disminuye:

- La resistencia a los esfuerzos.
- La fuerza muscular.
- Los reflejos.
- La capacidad respiratoria.
- La frecuencia cardiaca.
- El peso corporal, aunque aumenta la masa grasa.
- La masa ósea, por lo que aumenta la probabilidad de fractura de los huesos.

El ejercicio físico incide positivamente en estos cambios y ayuda en enfermedades como hipertensión, obesidad, osteoporosis o diabetes:

- Disminuyendo las cifras de azúcar y grasa en sangre, evita la obesidad y retrasa la descalcificación de los huesos.
- Ayudando a mantener el tono muscular y los reflejos.
- Ayudando a la relajación y se duerme mejor.



El ejercicio físico mejora:

- El funcionamiento del corazón y la circulación de la sangre.
- Las defensas de nuestro organismo.
- Alivia el dolor.
- El ritmo intestinal, evitando el estreñimiento.
- El equilibrio previniendo accidentes y caídas.
- Los estados depresivos y la ansiedad.
- El ánimo y el buen humor.
- Las relaciones sociales, sobre todo si se realiza en grupo, la autoestima y la imagen personal.
- Las funciones cerebrales: quienes realizan ejercicio con regularidad tienen más capacidad para tomar decisiones y mentalmente están más activos.



¿QUÉ EJERCICIO ES MEJOR PARA LOS MAYORES?

- El que se ajuste a la situación de cada persona, a sus facultades, a sus necesidades, a su edad, al tiempo que pueda dedicar a realizarlo y a la intensidad del mismo.
- Se debe realizar ajustado a las patologías crónicas o a las limitaciones físicas que padezca.
- Debemos conocer nuestras limitaciones para adaptarlas al tipo de ejercicio que debemos realizar teniendo en cuenta nuestra edad y circunstancias personales.
- Deberá resultar agradable, satisfactorio, que le divierta y le anime a realizarlo con frecuencia.

Consulte con el profesional sanitario para determinar su estado de salud actual, aconsejarle el ejercicio adecuado para Ud. y para que detecte si existe algún problema que le condicione la realización de algún tipo de ejercicio / esfuerzo.



EL EJERCICIO EN SU VIDA DIARIA

El PASEO es el ejercicio más fácil, barato, divertido y completo. Practicado de forma moderada pero constante, mejora el sistema cardiovascular, respiratorio y la agilidad. Comience despacio con un período de 10 minutos de ejercicio ligero o un paseo cada día y gradualmente aumente la duración del mismo.

Prepárese:

- Ropa cómoda, no ajustada, con el menor número de costuras, para evitar lesiones por roces en la piel (muy importante en los calcetines) y confeccionada con materiales permeables al aire, con capacidad para retener la humedad.
- El algodón es el mejor tejido, evitar sintéticos.
- El calzado se adaptará a cada tipo de actividad física o deportiva y al terreno donde se desarrolle, pero en general se utilizará material ligero pero resistente, elástico y transpirable, y del número adecuado, con buena sujeción. Mejor velcro que cordones para evitar caídas.



Es importante:

- Nutrirse correctamente, y esperar 2 horas tras una comida principal antes de realizar el ejercicio.
- Hidratarse bebiendo antes, durante el mismo (cada 15 minutos) y al terminar el ejercicio.
- Escoger una hora del día que le resulte cómoda, evitando las de mayor calor o frío y las condiciones adversas como temperaturas extremas o elevado grado de humedad.
- Intentar que los rayos del sol no incidan en la piel, aplicando crema fotoprotectora previamente al paseo.
- Variar la rutina alternando las rutas.
- Hacer ejercicio acompañado resulta más seguro, más divertido y evitará que se aburra fácilmente.



Lo recomendable es:

- Caminar DIARIAMENTE de 30 minutos a una hora o al menos tres ó cuatro veces por semana.
- También se puede caminar durante 15 minutos dos veces al día, o durante diez minutos tres veces al día.
- A buen ritmo, sin pausas, eligiendo un trayecto adecuado a nuestro nivel de entrenamiento. Este ritmo nos debe permitir mantener una conversación, en caso de no poder desarrollarla por falta de aire, es indicativo de un ritmo muy elevado.
- Evitar los lugares con excesiva contaminación ambiental, con mucho tráfico o escaso nivel de oxigenación, mejor al aire libre.
- Evitar lugares alejados y poco transitados por otras personas, por si sufre un accidente.
- No olvide llevar su identificación, móvil, y evite distracciones como radio con cascos... que le dificulten la atención.



- Si caminar no es su idea de pasar un buen rato, trate de trabajar en el jardín, ir a pescar... La actividad ha de ser algo que usted disfrute y que además sea bueno para usted.
- Si prefiere trabajar en casa, la gimnasia de mantenimiento es recomendable a primera hora del día después de levantarnos, durante 10 minutos, siempre personalizada y de acuerdo a las posibilidades de cada uno. Conviene consultar con un especialista el tipo de ejercicios que se deben y se pueden realizar.
- **Parar de hacer ejercicio** si siente: sensación de falta de aire, mareo, náuseas o dolor fuerte.



Debe saber que:

● En Salamanca existe una variada oferta de actividades de ejercicio físico adaptadas a las personas mayores.

En esta oferta podemos encontrar:

- Gimnasia de mantenimiento con más o menos intensidad
- Revitalización Geriátrica Fisioterapéutica
- Psicomotricidad, Yoga, Taichi
- Paseos Saludables
- Deportes no competitivos: natación en diferentes modalidades, ciclismo, petanca, golf...
- Bailes

Estas actividades además de ayudarle a mantener su forma física, fomentan la convivencia, le ayudan a relacionarse con otras personas y a combatir la soledad.

Además, muchas de ellas pueden ser gratuitas para las personas mayores.

Para **más información** puede dirigirse a:

- Centro de Mayores más próximo
- Servicio Municipal de Mayores.
C/ Juan de la Fuente, nº 1. 37002 Salamanca. Tfn: 923 21 40 12.
www.aytosalamanca.es/mayores



Y recuerde que:

Además de hacer ejercicio es **aconsejable**:

- Comer una dieta baja en grasas y sal, nutritiva y equilibrada.
- Reducir el exceso de peso.
- Descansar las horas necesarias.
- Mantenerse mentalmente activo.
- Realizar las revisiones oportunas si tiene patologías crónicas.
- Participar de forma activa en diferentes actividades.

