Consejos para que los adultos mayores tengan una vida activa

Número de publicación 2, octubre de 2011

Capacidad física aeróbica en adultos mayores

Gareth R. Jones, PhD, CSEP
(*Canadian Society for Exercise Physiology*, Sociedad Canadiense para la Fisiología del Ejercicio) CEP
(*Certified Exercise Physiologist*, Fisiólogo Certificado del Ejercicio)

Profesor asistente de cátedra, Escuela de Ciencias de la Salud y Ejercicios.

Científico asociado, Instituto para la Vida Sana y la Prevención de Enfermedades Crónicas *(Institute for Healthy Living and Chronic Disease Prevention).*

Universidad de British Columbia, Okanagan.

Investigaciones prácticas más avanzadas, aplicadas a las actividades físicas de los adultos mayores.

Las investigaciones han demostrado que la actividad física es benéfica para todos los adultos mayores. El ejercicio aeróbico es muy saludable. Ayuda a los adultos mayores a mantener independencia física, a pesar de los efectos de las enfermedades crónicas. Incluso los adultos mayores en sus 90 pueden mejorar sus capacidades físicas aeróbicas. Los adultos mayores que tengan buen estado físico aeróbico, son más propensos a tener una mejor calidad de vida y una esperanza de vida activa más larga.

Si perdemos la capacidad aeróbica, las tareas diarias tales como las del hogar y la jardinería nos agotarán. Cuando nos sentimos tensionados o agotados, obviamente tenemos que dejar de hacer estas tareas. Entonces empezamos a desmejorar, perdemos condición física, nos volvemos más débiles e incluso menos activos. Cuando la vida activa se nos dificulta demasiado, empezamos a depender de otros para que nos ayuden en tareas diarias sencillas para vivir a nuestro gusto.

¿Qué significa capacidad aeróbica?

La capacidad aeróbica es una medida de qué tan bien su cuerpo se puede mover o ejercitar durante más de dos minutos. Para estar en óptimas condiciones aeróbicas, necesita practicar moviendo los músculos mayores, tales como los de las piernas, el tronco y los hombros. Necesita hacer esto de forma continua durante 10 minutos o más y su actividad total debe ser como mínimo de 150 minutos (2,5 horas) a la semana.

Las investigaciones claramente demuestran que esta es la mínima cantidad de actividad física, entre moderada y vigorosa, que necesitamos para mantenernos sanos. Hacer más ejercicio redundará en mejor salud y acondicionamiento físico. Para obtener más información, descargue las nuevas Directrices de Actividad Física de Canadá en **www.csep.ca/guidelines**.

Algunos ejemplos de ejercicio aeróbico

Debe escoger diferentes actividades para hacer del ejercicio aeróbico una actividad más interesante y divertida. Los adultos mayores tienen buenas opciones como las siguientes:

- Paseos por los centros comerciales o zonas urbanas con bastones para esquiar
- Un paseo rápido por el barrio
- Entrenamiento o participación en una carrera o caminata en favor de obras de caridad
- Volver a practicar su deporte favorito
- Planear reuniones activas con familiares
- Andar en bicicleta, ya sea en una bicicleta tradicional o en una estática
- Excursiones por zonas naturales
- Pasear al perro
- Remar en un bote o en una máquina para remar
- Nadar o tomar clases de acondicionamiento físico acuático
- Practicar esquí de fondo y dar paseos con raquetas de nieve

el artículo continúa en la página siguiente

ALCOA Active Living Coalition for Older Adults
CVAA Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s

Esta publicación fue posible gracias al apoyo económico de los Institutos Canadienses de Investigación sobre la Salud (Canadian Institutes of Health Research).

Consejos para que los adultos mayores tengan una vida activa

Beneficios

Las investigaciones claramente demuestran que el ejercicio aeróbico:

- Reduce el riesgo de enfermedades
- Facilita la vida diaria
- Ayuda a controlar mejor una enfermedad crónica
- Ayuda a mantener un estilo de vida activo e independiente

Formas de empezar

El ejercicio aeróbico debe ser una parte esencial de su rutina diaria. Si no está acostumbrado a hacer ejercicio y no está seguro de cuánto puede hacer, empiece con 10-15 minutos, dos o tres veces al día. Asegúrese de que totalice al menos 30 minutos diarios. Luego, aumente progresivamente el tiempo del ejercicio hasta que totalice 45-60 minutos, casi todos los días.

Intensidad del ejercicio

Una vez que haya adquirido una rutina de ejercicios regular, trate de mantenerla. Haga de la sesión de ejercicios algo más exigente. Al hacer ejercicios un poco más fuertes o rápidos, no tiene que dedicar el mismo tiempo y además obtendrá un mejor estado físico más rápidamente.

Cuando se le pide caminar 'rápidamente', la mayoría de las personas escoge un ritmo que mejora la capacidad aeróbica. La próxima vez que camine para hacer ejercicio, pregúntese: "¿Estoy caminando rápidamente?" o "¿Este ejercicio es lo suficientemente exigente para mí?". Su respiración debe ser más pesada.

Formas de mantener o mejorar la capacidad aeróbica

Simplemente mantenga sus ejercicios aeróbicos regulares. Entre más ejercicio haga más mejorará. Asegúrese de que el ejercicio que haga:

- Permita ejercitar los grupos de músculos mayores de sus piernas, cuerpo y brazos
- Incluya movimientos útiles que necesite para llevar una vida independiente
- Incluya actividades que usen el peso de su cuerpo, tales como caminatas a paso rápido
- Le permita esforzarse lo suficiente, aunque debe ser fácil y agradable

Un inicio seguro para hacer ejercicio

Puede hacer ejercicio de forma segura si empieza en un nivel fácil y va aumentando el grado de dificultad progresivamente. La mayoría de las personas pueden determinar esto por sí mismas. Si no está seguro, pregúntele a su médico, especialmente si es nuevo haciendo ejercicios aeróbicos. El médico podría recomendarle otras formas de ejercicios, si usted aún no está preparado para el ejercicio aeróbico.

Atención

Recuerde: la edad no le impide estar en forma. El ejercicio aeróbico es una de las formas principales para mantenerse independiente y disfrutar una mejor calidad de vida.

Toda clase de ayuda es bienvenida, por mínima que sea

Muchos adultos mayores tienen problemas de salud, tales como artritis, osteoporosis o diabetes. Por ejemplo, si tiene problemas en las articulaciones que puedan afectar su equilibrio. Quizás prefiera hacer ejercicio que no ofrezca resistencia, tal como la natación o una clase aquafit. También puede probar la bicicleta estacionaria. Puede conseguir una bicicleta con respaldo que le ayude a mantener el equilibrio; se llama ciclismo en bicicleta reclinada.

Si no puede hacer ejercicios al aire libre, los puede hacer en la casa, subiendo y bajando las escaleras o marchando en un solo sitio. Hay equipos para hacer ejercicios que ayudan a las personas a mantenerse en forma, incluso cuando están en la cama. Las personas que usan caminadores, todavía siguen haciendo ejercicio aeróbico, cuando caminan por los corredores, centros comerciales, etc. Toda clase de ejercicio es benéfica para la salud. A medida que se fortalece y se mantiene en forma, puede hacer más o diferentes ejercicios. Esto le ayudará, no solamente a mantenerse en mejor forma, sino también a divertirse.

ALCOA
Active Living Coalition for Older Adults

CVAA
Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s

ALCOA
P.O. Box 143
Shelburne ON
L0N 1S0

Línea gratuita: 1-800-549-9799
Teléfono: 519-925-1676
Fax: 519-925-3955
Correo-e: alcoa3@uniserve.com
Web: www.alcoa.ca

This document is also available in English. / Ce document est aussi disponible en français.
Questo documento è disponibile anche in italiano. / 本文件亦有简体中文版本。
本檔亦有繁體中文版本。 / ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹ