

# ***V CONGRESO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD***

***BUENOS AIRES 13 – 14 de Setiembre de 2007***

***Dr. Andrés Gonzalo Rodríguez  
Especialista en Medicina del Deporte***

***ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE  
EN EL ADULTO MAYOR***

**PROMOVIENDO UN ESTILO DE  
VIDA PARA MAYORES.**

# ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR.

- ¿ QUIENES SON LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES?.
- Personas adultas mayores se refiere a las personas mayores de 60 años, quienes representan un grupo heterogéneo de diversas edades , antecedentes, necesidades y capacidades.
- Actualmente representan un 8% de la población total de América Latina y el Caribe, y un 16% en los Estados Unidos y Canadá.
- Para el 2025, el 14% de la población en América Latina y el Caribe tendrá más de 60 años.
- Durante los próximos 25 años la población adulta mayor en la región aumentará de 91 millones a 194 millones, llegando a 292 millones para el 2050.

# ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR.

- **INFORME:**

- Simposio organizado por la entidad Dialogue on Diversity, Washington, año 2007:

- Dra. Cristina Beato, Directora Adjunta de OPS, dijo:

- ***“Los países de las Américas confrontan una seria crisis de salud porque sus poblaciones están envejeciendo y cada vez más sufren de enfermedades crónico-degenerativas”.***

# ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR.

- ¿QUE ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?.
- Se refiere a una gama amplia de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas (caminar, jardinería, tareas domésticas y el baile).
- El ejercicio también es un tipo de actividad física, el cual se define como movimientos corporales planificados estructurados y repetitivos, con el propósito de mejorar o mantener un componente específico del estado físico.

# ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR.

- QUIÉN Y PORQUÉ?

- Toda persona debe tener la oportunidad de participar en actividades físicas, independiente de su edad, limitaciones socioeconómicas y/o físicas, incluyendo las que ya sufren enfermedades crónicas degenerativas y discapacidades.
- El grado y el esfuerzo de la actividad recomendada deben adaptarse según las capacidades y condición de salud.
- Retarda el envejecimiento y modifica condiciones crónicas que afectan a las personas adultas mayores, tales como la HTA, enf.CV, accidentes cerebro vasculares, diabetes, cáncer, artritis.

# ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR.

- ACTIVIDAD FÍSICA Y EL ENVEJECIMIENTO EN OMS.
- En el año 2002, la Directora General de la OMS, Gro Harlem Brundtland señalaba:
  - “Tenemos un remedio inmediato, seguro y confiable para algunos de los principales riesgos de salud relacionados al consumo insalubre. Es gratis. Funciona para ambos: ricos y pobres, para hombres y mujeres, para jóvenes y mayores. Es la actividad física. Al menos 30 minutos todos los días.”

# ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR.

- BENEFICIOS PSICOSOCIALES.

- Mejor calidad de vida
- Mejor salud mental
- Más energía y menos estrés
- Mejor postura y equilibrio
- Mejora la autonomía – vida más independiente.

# INDICACIONES GENERALES. BENEFICIOS Y PRECAUCIONES.-

## ■ TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA.

- 1.- Resistencia (cardio-respiratorio o aeróbico).
- 2.- Fortalecimiento (fuerza).
- 3.- Equilibrio.
- 4.- Estiramiento (flexibilidad).

# EJERCICIOS DE RESISTENCIA: BENEFICIOS Y PRECAUCIONES.-

- *ACTIVIDADES AERÓBICAS.-*
- Las actividades de resistencia son aquellas que aumentan la FC y respiratoria por períodos prolongados.
- Nivel de intensidad entre el 50 – 75% de su Fc máx.
- Las moderadas incluyen caminar enérgicamente, nadar, bailar y andar en bicicleta.
- Las rigurosas incluyen subir escaleras o cerros, trotar, remar, nadar varias piscinas, andar en bicicleta cuesta arriba.

# EJERCICIOS DE RESISTENCIA: BENEFICIOS Y PRECAUCIONES.-

- *BENEFICIOS.-*
- Mejoran la salud CV, pulmonar y circulatorio.
- Mejoran el funcionamiento de todos los aparatos y el vigor.
- Ayudan a prevenir o retardar la aparición de enfermedades crónico degenerativas.

# EJERCICIOS DE RESISTENCIA: BENEFICIOS Y PRECAUCIONES.-

## ■ *PRECAUCIONES.-*

- La intensidad no deberá interferir con las funciones orgánicas ni causar discomfort.
- Calentamiento antes de iniciar la actividad.
- Realizar ejercicios de estiramiento después de la actividad.
- Hidratarse antes, durante y después.
- Elección de una hora adecuada.
- Ropa apropiada, evitando la hipotermia y los golpes de calor.
- Usar dispositivos de seguridad o equipo apropiado para prevenir lesiones.

# EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO BENEFICIOS Y PRECAUCIONES.-

- *ACTIVIDADES.-*
- Desarrollan los músculos y fortalecen los huesos.
- Ejemplos como: doblar y extender los brazos y las piernas en diferentes sentidos, sentarse y pararse de una silla.
- Usos de dispositivos como bandas elásticas, pesas o sustitutos.

# EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO BENEFICIOS Y PRECAUCIONES.-

- *BENEFICIOS.-*
- Restauran el músculo y la fuerza (sarcopenia).
- Previenen la pérdida ósea (osteoporosis).
- Aumentan el metabolismo (mantienen o disminuyen el peso y la glicemia).
- Mantiene al individuo activo e independiente.

# EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO BENEFICIOS Y PRECAUCIONES.-

- *RECOMENDACIONES.-*
- Involucrar la mayoría de los grupos musculares.
- Al menos dos veces por semana y alternando dichos grupos.
- Usar un peso de ½ a 1 kilogramo de inicio, para luego ir aumentando.
- Controlar las repeticiones, entre 8 y 15 dependiendo de los pesos.

# EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO BENEFICIOS Y PRECAUCIONES.-

- *PRECAUCIONES.-*
- No deberá causar dolor muscular o articular, ni fatiga excesiva.
- Respirar correctamente.
- No realizar movimientos bruscos.
- Extremar cuidados con los operados (prótesis).

# EJERCICIOS DE EQUILIBRIO BENEFICIOS Y PRECAUCIONES.-

- Se pueden realizar en cualquier momento.
- Incluyen caminar afianzando primero el talón y luego la punta de los dedos, pararse primero en un pie y luego el otro, ponerse de pie y sentarse en una silla sin utilizar las manos.
- Mejora el equilibrio y la postura, ayuda a prevenir caídas.
- Si se carece de buena estabilidad se debe ayudar con una silla o una mesa, o una pared o con alguien cerca.

# EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD BENEFICIOS Y PRECAUCIONES.-

- Los ejercicios de estiramiento mejoran la flexibilidad.
- Ayudan a mantener flexible el cuerpo y a mejorar el rango de movilidad.
- Dan más libertad de movimiento para AVD.
- Previenen lesiones.
- Tienen efecto relajante.
- Deben hacerse regularmente después de otra actividad.
- Ideal tres veces por semana 15 minutos.
- Debe mantenerse entre 10 y 30 segundos.
- Los movimientos deben ser lentos y nunca forzados
- Puede causar molestia breve o tensión pero nunca dolor.

# ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN EL ADULTO MAYOR.

## ■ DEPORTES.-

- Ajedrez
- Atletismo
- Billar
- Bowling
- Ciclismo
- Golf
- Marcha
- Natación
- Pelota
- Tenis
- Tenis de mesa
- Tiro
- Tiro al arco
- Caza
- Pesca
- Equitación
- Náutica
- Yoga

# ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR.

- CONDICIONES.-
- Examen médico previo (no complaciente).
- Participación de equipo interdisciplinario.
- Dirigida por personal técnico capacitado.
- Debe ser regulada, progresiva y continua.
- Fomentar y mantener el carácter lúdico, al aire libre si es posible y no exceder una hora.

# ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR.

## ■ *CONTRAINDICACIONES.-*

### *– ABSOLUTAS:*

- *Infecciones e inflamaciones agudas.*
- *Procesos tumorales malignos.*
- *Insuficiencia cardiaca, respiratoria, hepática o renal.*
- *Estenosis coronaria grave.*
- *Angina de pecho inestable.*
- *Infarto reciente (menos de tres semanas).*
- *Aneurisma aórtico o ventricular.*
- *Arritmias: extrasistolia ventricular, bloqueo A-V 2º y 3º grado, WPW, flutter o fibrilación auricular.*

# ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR.

## ■ *CONTRAINDICACIONES.-*

– *RELATIVAS: (preceptivo control médico).*

- *Enfermedades vasculares compensadas.*
- *Arritmias que no aumenten con el ejercicio.*
- *Bloqueo de rama izquierda.*
- *Marcapasos cardiacos.*
- *Varices graves (TBF).*
- *Alteraciones neuromusculares, artritis deformante.*
- *Isquemia cerebral transitoria reciente.*
- *Obesidad intensa.*

# BARRERAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS MAYORES.

- Impedimentos estructurales (políticas públicas estatales y nacionales, así como programas adecuados).
- Investigación e información.
- Atención primaria en salud y sistemas médicos (no hay programas, ni capacitación, ni tiempo, ni protocolos, ni prescripción).
- Comunidad (faltan ámbitos seguros, establecimientos y personal capacitado).
- Individuo (temor, falta de apoyo, motivación o condición orgánica necesaria).

# ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR.

*“ Mejorar la autonomía de movimientos físicos e intelectuales de los adultos mayores, manteniendo la dependencia cada vez más distante, debe ser el objetivo mayor de nuestro trabajo; solo así conseguiremos, realmente, mantener por más tiempo la mayor de todas las libertades del hombre, LA SALUD”.*