

Buen Estado Físico Para Las Personas En La Tercera Edad

Ejercite por su salud

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos sugiere que un estilo de vida inactivo es el factor principal en la discapacidad prematura y las muertes en EE.UU., y que el ejercicio regular es un aspecto crítico de un estilo de vida saludable.

El National Institute on Aging (NIA) y otros expertos sugieren que la actividad física regular puede prevenir o dilatar la progresión de muchas enfermedades tales como la diabetes, el cáncer de colon, las enfermedades del corazón, los paros cardíacos, la alta presión arterial, la Osteoporosis y hasta la degeneración muscular, (la causa principal de la ceguera en los ancianos.)

Los estudios también muestran que las personas en la tercera edad que incorporan rutinas de ejercicios diarios tienen un mejor balance y las probabilidades de caerse son mucho menores que aquellos que no ejercitan. (Las caídas son la causa principal de muerte accidental en los ancianos.)

Las investigaciones hasta sugieren que el ejercicio regular puede mejorar el funcionamiento del sistema inmunológico en las personas en la tercera edad y también puede ayudar a reducir los riesgos de la depresión.

Ejercite por su independencia

Muchos jóvenes podrían ejercitar por razones cosméticas. A menudo los individuos comienzan a hacer ejercicios para evitar enfermedades cuando comienzan a alcanzar la segunda edad. Pero cuando nos aproximamos a la tercera edad, deberíamos considerar ejercicios regulares como algo que nos ayuda a mantenernos independientes. Así como la atención de la salud regular le puede ayudar a aumentar la duración de su vida, los ejercicios regulares le pueden ayudar a aumentar lo que a veces llamamos “la duración de su salud”, que es el período de tiempo que un individuo puede disfrutar de una buena salud, una actitud positiva y un buen estilo de vida.

Mantenerse en forma podría ayudar a aquellos individuos que desean permanecer en el campo de trabajo, y los podría ayudar a mantener un estilo de vida *independiente* por un período de tiempo más prolongado. El ejercicio regular puede jugar un papel importante en ayudarle a mantener la habilidad de hacer tareas diarias simples, tales como levantarse de una silla, ir de compras o arreglarse. Un descubrimiento muy importante para las personas con artritis es que el ejercicio parece mejorar las perspectivas de vida – sin agregar dolor. Mientras que los participantes de ejercicios podrían no reportar menos dolor debido a la artritis, el ejercicio tampoco parece aumentarlo.

Aún así, aunque muchas investigaciones sugieren que las personas frágiles y ancianas se pueden beneficiar en muchas formas de la actividad, las estadísticas de la NIA nos dicen que menos de las dos terceras partes (2/3) de los adultos que están entrando en edad, no hacen ejercicios de manera regular. Algunas personas en la tercera edad se preocupan y creen que ya están en una situación que no les permitiría comenzar a hacer ni siquiera ejercicios ligeros, por temor a que hacerlo podría poner demasiado estrés en sus cuerpos. Hay otros que simplemente tienen miedo de parecer “tontos” haciéndolo.

Pero sin importar cuál sea la razón, si usted es una de las personas incluidas en esa dos tercera parte, tenga presente que ***¡Nunca es tarde para comenzar a ejercitar!*** Los investigadores se han dado cuenta que hasta los ancianos de 80 años pueden comenzar a ejecutar un programa de ejercicios regulares para mejorar sus fuerzas, resistencia, flexibilidad y balance, además de la posible reducción en los factores del riesgo de enfermedades.

¿CÓMO COMIENZO?

Es posible que usted ya “sepa” que el ejercicio es “bueno” para ayudarlo a tener una vida más saludable y activa. Tal vez usted no ha comenzado a ejercitar porque no sabe qué ejercicios son seguros y más beneficiosos para usted.

La NIA ha desarrollado un programa específico para adultos mayores de 50 años de edad. *Exercise: A Guide from the national Institute on Aging* es un Folleto ilustrado de 100 páginas que explica y muestra, a través del uso de fotos e ilustraciones, los ejercicios que las personas mayores pueden hacer en sus casas, además de información sobre los diferentes niveles de actividad, seguridad y cómo encontrar personal entrenado y más. El Folleto es gratuito. Usted puede ordenar el folleto junto a un vídeo de 48 minutos con ejercicios con un valor de \$7.00. Para recibir el Folleto y/o el vídeo, envíe un giro postal (Money order) por \$7.00, pagable a National Institute on Aging a la dirección siguiente:

NAIC, Dept. W
P O Box 8057
Gaithersburg, MD 20898-8057

Usted también puede ordenar los materiales en línea a: www.niapublications.org (Una vez en la página, haga clic en “healthy aging”. Para más información sobre estos y otros materiales relacionados con la salud, llámenos al 1-800-222-2225.)

LO PRIMERO VA PRIMERO

Sin embargo, antes de comenzar su programa de ejercicios, es MUY importante hablar con su doctor. Especialmente si usted no se ha hecho un examen físico recientemente. Es posible que su doctor decida hacerle un chequeo general. Es posible que su doctor también decida recomendarle algunas directrices o colocar algunas limitaciones basadas en su condición física y/o en los medicamentos que usted pueda estar tomando. (Por ejemplo,

ciertos medicamentos afectan el ritmo del corazón, y es posible que su doctor decida recomendarle que haga sus ejercicios dentro de cierto “marco” de ritmo del corazón. O hay individuos con ciertas condiciones médicas a quienes se les podría prohibir ciertas actividades.)

¿CÓMO, DÓNDE Y CON QUIÉN?

¿Cómo crear un programa de ejercicios y someterse a él? A continuación, algunas sugerencias:

- Llame a algunos clubes de salud locales, a la YMCA, o programas de educación/recreativos comunitarios y pregúnteles si ellos ofrecen programas de ejercicios para personas de la tercera edad. –¡Muchos lo hacen!
- Considere un programa basado en su casa que podría incluir hacer ejercicios con equipos de hacer ejercicios y libros instructivos, así como vídeos – o hasta tomar simples caminatas en su vecindario.
- Contrate a un entrenador personal – aunque sea por unas pocas sesiones. Pregúntele si él o ella está dispuesto a entrenar a dos o tres personas al mismo tiempo por una tarifa de grupo. (Para encontrar personal entrenado en su vecindario, usted puede visitar la página de American Council on Exercise: www.acefitness.org o la página de National Strength and Conditioning Association: www.nscf-lift.org)

Para que hacer ejercicios sea beneficioso no tiene que hacerse en un club, sino que los ejercicios como parte de un grupo – en un club de salud, en una clase de ejercicios, o hasta tomando caminatas por su vecindario con un amigo – proporciona un beneficio social importante y un incentivo para continuar con la actividad regular.

Las personas en la tercera edad que no se quieren unir a un club de salud o viajar a una instalación, tienen la opción de hacer ejercicios en su propia casa. Sin embargo, especialmente aquellos que desean comenzar un programa de levantar pesas con pesas mancuernas o halteras, o usando una máquina de levantar pesas en su propia casa, podrían considerar contratar a un entrenador persona – aunque sea por una pocas sesiones. Un entrenador personal certificado le puede proporcionar las instrucciones apropiadas y le puede ayudar a escoger un programa de ejercicios seguro y efectivo. Hacerse miembro *a corto plazo* en un club de salud o en un gimnasio también podría ser una buena opción para aprender cómo levantar las pesas correctamente, (a través del personal calificado). – Y aunque sus planes a largo plazo no incluyan formar parte de la membresía de un club de salud o tomar sesiones regulares con un entrenador personal, hacerlo le podría proporcionar formas excelentes de iniciarse en la práctica -- La mayoría de las personas *no* usan las pesas correctamente, lo cual hace que su esfuerzo sea menos efectivo y el riesgo de lesiones aumente.

Puntos claves que debe recordar:

- ASEGÚRESE de ponerse en contacto con su doctor antes de comenzar un programa nuevo de ejercicios.
- Tómese su tiempo. Aumente sus esfuerzos gradualmente. No haga demasiado, demasiado rápido.
- Nunca ejercite hasta estar totalmente exhausto.
- Busque instrucción calificada, especialmente si desea comenzar un programa para levantar pesas.
- Haga un programa regular y manténgase en él.
- Ejercite con un amigo o un compañero/grupo cuando pueda – es más seguro y le ayuda a socializarse.
- Los ejercicios regulares pueden mejorar la fortaleza, la flexibilidad y el balance, además de reducir los riesgos o la progresión de enfermedades. El ejercicio regular puede ayudar a mantenerlo independiente y a disfrutar una vida de alta calidad.
- ¡Aún las personas ancianas y frágiles pueden aumentar su nivel de estado físico!