

## Recomendaciones de ejercicio físico para mayores de 55

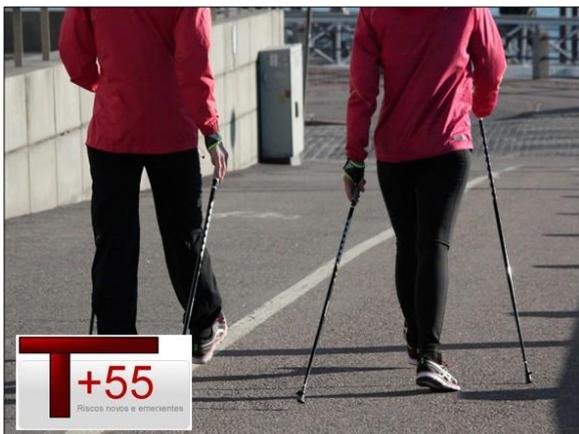
La realización de actividad física sistemática y controlada es una clara herramienta de influencia positiva para preservar, conservar y promover los múltiples factores que intervienen en el mantenimiento de un cuerpo sano a lo largo de los años.

Hasta finales de los años noventa, las recomendaciones de ejercicio físico para adultos y mayores eran las mismas, condicionando que capacidades como el equilibrio, quedaran excluidas de los programas de entrenamiento.

El Colegio Americano de Medicina Deportiva fue pionero en proponer prescripciones específicas de ejercicio físico según la edad.

Siendo conscientes de que la edad predispone al desarrollo de determinadas patologías y que la actividad física previene y disminuye los efectos negativos de las mismas, es preciso tener conocimiento de las enfermedades o alteraciones asociadas al paso de los años y hacer una propuesta de entrenamiento específico para cada patología.

Las personas mayores son un grupo heterogéneo. ES posible encontrar personas mayores que pueden correr mientras que otras tienen dificultad para caminar. Las prescripciones de ejercicio físico deben ser llevadas a cabo habida cuenta el estado biológico de la persona. Para



que la actividad sea efectiva y tenga los resultados esperados debe de estar bien programada, ajustada a las necesidades de cada persona y ser realizada de manera sistemática. Para eso, especialmente si la persona padece alguna enfermedad, es de utilidad valorar el estado inicial de la condición física y de salud de la persona. En función de esta valoración será posible definir unos objetivos concretos a conseguir con la realización de la actividad física, que irán variando progresivamente.

Con todo, es útil y preciso diseñar planes que aseguren que se realizan cuando menos unos niveles mínimos de actividad adaptados a la edad biológica. Como consecuencia de la edad, las personas, en general, sufren:

- Pérdida de fuerza
- Descenso de la capacidad aeróbica
- Reducción progresiva específica para las articulaciones y movimiento articular
- Desórdenes en el equilibrio
- Merma de la masa muscular
- Incremento de la masa grasa

(Para más información ver “ El envejecimiento y las condiciones físicas”)

Los programas de entrenamiento de adultos deben incorporar ejercicios que refuercen estas pérdidas y las minimicen. Así, las propuestas de ejercicio físico para adultos que incluyen todos estos aspectos son las que siguen.

## ACTIVIDADES RECOMENDADAS

### De carácter aeróbico:

Dependiendo de la edad y la condición física de la persona, se recomiendan actividades como *caminar, correr, nadar, bailar, montar en bicicleta, aerobic, aquaerobic, golf*.

### Fuerza y masa muscular:

Para mejorar la fuerza y la masa muscular se recomiendan *ejercicios con bandas elásticas, ejercicios de autocarga o carga, subir escaleras, sentarse y erguirse, Tai Chi, Yoga, Pilates*.

### Equilibrio:

Mejoran el equilibrio ejercicios de tipo *caminar hacia atrás, caminar de lado, caminar sobre los talones, caminar sobre las puntas y también el Tai Chi, Yoga, Pilates*.

### Flexibilidad:

La flexibilidad es específica de cada articulación, para trabajarla pueden emplearse tablas de estiramientos estáticos o dinámicos y también Tai Chi, Yoga, Pilates.

## FRECUENCIA DE La ACTIVIDAD FÍSICA

Las recomendaciones de la OMS para adultos son:

150 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa o una mezcla de ambas, en sesiones de diez minutos como mínimo. Diariamente resultaría un promedio de **30 minutos de ejercicio moderado al día durante 5 días de la semana, o 15 minutos actividad intensa al día de durante 5 días de la semana.**

Esta actividad puede ir en progresión hasta conseguir los 300 minutos semanales de actividad moderada o los 150 minutos semanales de actividad vigorosa, que diariamente resultaría 1h de actividad moderada durante 5 días de la semana o 30 minutos diarios de actividad vigorosa durante 5 días de la semana.

Actividades de **mejora del equilibrio**: se recomienda **realizarlas 3 días a la semana o más.**

**Fortalecimiento de los músculos**: se recomienda **2 días a la semana o más**, dejando pasar 48h entre sesiones de entrenamiento de resistencia intenso.

**Flexibilidad:** Los ejercicios de estiramiento corporal estático se pueden hacer diariamente.

#### **PARA COMENZAR:**

Cualquier tipo de actividad física permite obtener los beneficios para la salud que reporta el ejercicio. A veces es suficiente con incorporar a la rutina diaria determinadas recomendaciones:

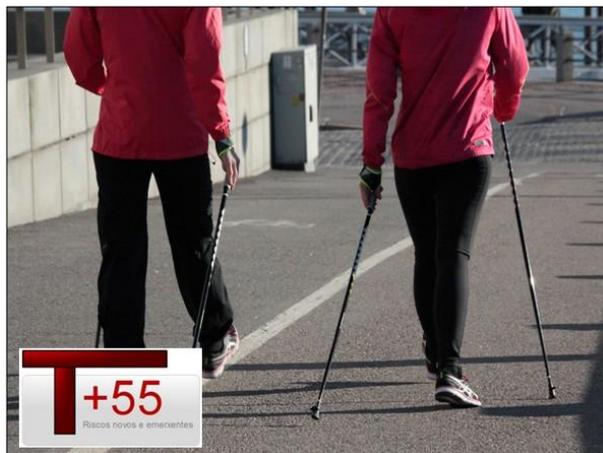
- ✓ No usar el ascensor, subir y bajar por las escaleras.
- ✓ Ir caminando al trabajo o al menos realizar a pie parte del trayecto.
- ✓ Realizar en casa las actividades de limpieza sin emplear electrodomésticos (por ejemplo, escoba y recogedor en vez del aspirador).
- ✓ Hacer la compra cada uno o dos días y realizar el recorrido de ida y vuelta caminando.
- ✓ Dar un paseo diario a paso rápido.

No obstante, el deporte es una opción aún mejor. Es importante buscar algo que guste y se adapte es persona, no dejarse influir por las modas.

Si se desea incrementar el nivel de intensidad y no se ha realizado deporte con anterioridad, es aconsejable someterse a una revisión médica y que sea el médico quien recomiende cuál es el tipo de ejercicio más adecuado habida cuenta las características de cada persona.

**Lo más importante, en cualquier caso es la regularidad.**

El ejercicio físico fortalece los músculos y, en las personas mayores, reduce la pérdida mineral ósea y previene el riesgo de sufrir fracturas, incluso caídas, al mejorar lo equilibrio, la coordinación y la agilidad. Además, reduce el dolor musculoesquelético asociado al envejecimiento y protege frente a osteoartritis. El ejercicio también incrementa y conserva en buen estado de la función cognitiva, protegiendo el cerebro del alzhéimer y la demencia; reduce el riesgo de sufrir depresión o ansiedad y mejora la autoestima. Incluso reduce la incidencia de algunos tipos de cáncer -sobre todo el de mama, colon y páncreas- y, en pacientes que ya lo sufrieron, sirve como terapia para la recuperación física y emocional posterior. **El ejercicio, en fin, es casi un elixir que alarga la vida.**



Aunque la edad puede marcar condiciones particulares que hay que respetar a la hora de realizar ejercicio, **no hay edad para comenzar**, lo más importante es ponerse a hacerlo y la **recompensa será una mejor calidad de vida.**