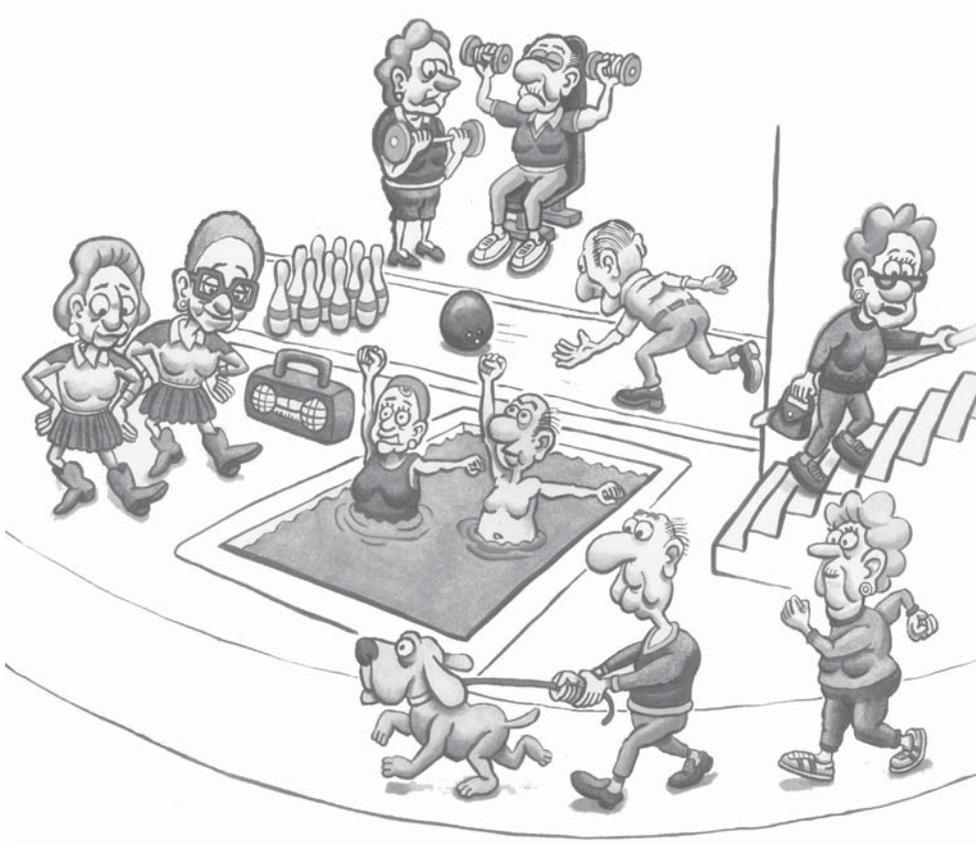


Estar activo es la forma de vivir la vida

La edad no es una barrera



Guía de actividades físicas para adultos mayores

Contenido

Introducción.....	3
¿Por qué debo mantenerme activo?	4
La actividad física brinda muchos beneficios	5
Nunca es demasiado tarde para ponerse en acción	6
¿Qué recomiendan los expertos?.....	7
Escoge actividades de los tres grupos	9
¿Por qué no comenzar aquí y ahora?	12
Y qué pasa si	13
Estar activo es más fácil de lo que piensas	18
Veamos cómo empezaron algunas personas como tú	21
Y tú ¿Que aprendiste de estas experiencias?.....	24
Mis próximos pasos	25
El apoyo por parte de tu comunidad	26
Cuestionario para ver si estás listo para la actividad física	27
Algunas alternativas para conservar la movilidad.....	28

Presentación

A través del Programa de Desarrollo Integral del Adulto Mayor PRODIA, nos hemos propuesto la misión de mejorar el nivel de bienestar de los adultos mayores chihuahuenses, y ello permita que todos los ámbitos que componen su esfera humana (físico, psicológico, social, etc.) continúen desarrollando, para que sean capaces de aportar a nuestra sociedad todo lo que a lo largo de sus vidas han aprendido y acumulado como un patrimonio socio-cultural.

Por eso, en esta ocasión, nuevamente nos permitimos poner a disposición de la comunidad un documento que, estamos seguros, contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas de edad avanzada.

Nuestro objetivo es que el contenido de la presente *guía de actividades físicas*, sirva de orientación a todas las organizaciones y personas que pueden colaborar para que la salud y el potencial de los adultos mayores se incremente, a favor de ellos mismos, sus familias y la sociedad chihuahuense.

**Consejo Directivo
Fundación del Empresariado Chihuahuense, A.C.**

Introducción

Mejorar tu salud a través de la actividad física es más fácil de lo que te imaginas. Con tan sólo incluir un poco de actividad a tu rutina diaria, obtendrás significativos beneficios en tu salud. Estos beneficios aumentarán a medida que incrementes tu nivel diario de actividad. Y lo mejor: ¡La actividad física no tiene que ser muy pesada para mejorar tu salud!

Esta Guía ha sido diseñada para ayudarte a comenzar. Te dice por qué la actividad física es importante para tu salud, así como los problemas que puedes tener si permaneces inactivo. Te brinda muchos ejemplos para ayudarte a elegir alguna actividad que te guste y sea adecuada para ti. Te ayuda a integrar esta actividad en tu vida diaria en tu casa, escuela, empleo, tiempo libre e incluso mientras realizas otras actividades. Te enseña cómo puedes empezar y cómo ir avanzando de tal manera que la actividad se convierta para ti en una costumbre tan natural como lavarte los dientes o ponerte el cinturón de seguridad cuando manejas.

No importa a qué te dediques actualmente, existen muchos “tips” para ayudarte a ser más activo, a disfrutar de una salud mejor y aprovechar más tu vida. Esta Guía te presenta ejemplos de personas como tú, que trabajan para seguir independientes y mejorar su salud realizando actividades físicas de manera regular.

¿Por qué debo mantenerme activo?

Conserva tu salud e independencia a medida que envejeces

Estar activo es una de las cosas más importantes que puedes hacer para mantener tu salud física y mental, así como tu calidad de vida a medida que envejeces. Caminar, hacer estiramientos y mantener tus músculos en buenas condiciones te ayudará a conservar tu independencia.

La inactividad física hace que tu cuerpo envejezca más rápido

La vida independiente consiste en ser capaz de hacer las cosas que quieres, cuando lo desees. Para mantenerte independiente necesitas ser capaz de inclinarte, estirarte, levantarte, cargar objetos y moverte con facilidad. Mantenerte físicamente activo te ayudará a seguir fuerte y moviéndote con libertad.

Analiza los hechos

- El 60% de los adultos mayores son inactivos.
- El estar sentado o acostado por largos períodos de tiempo representa un riesgo serio para tu salud.
- La inactividad trae consecuencias negativas para:
 - La fuerza de los huesos;
 - La fuerza de los músculos;
 - La condición del corazón y los pulmones; y
 - La flexibilidad.
 - La inactividad es tan dañina para tu salud como fumar.

Ponte en acción a tu manera

- En el hogar.
- En tu comunidad.
- Con tus amigos.
- Mientras realizas tus actividades cotidianas.



... ¡Eso es vivir activo!

Los muchos beneficios de la actividad física

Los beneficios se incrementan a medida que la actividad aumenta

Si no eres muy dinámico y empiezas a incrementar tu actividad física, comenzarás a ver los beneficios entre 4 y 12 semanas.

- Empieza lentamente y aumenta gradualmente la actividad.
- Para mejorar tu salud, la actividad no tiene que ser pesada.

Mira los beneficios que puedes alcanzar si eres más dinámico. Revisa los que sean más adecuados para ti.

Beneficios al iniciar:

- Conocer nuevas personas.
- Sentirse más relajado.
- Dormir mejor.
- Divertirse.

Beneficios de una actividad física regular:

- Una vida independiente.
- Mejor salud física y mental.
- Mejor calidad de vida.
- Más energía.
- Menos dolores y molestias al moverse.
- Mejor postura y equilibrio.
- Mejor autoestima.
- Mantenimiento del peso.
- Músculos y huesos más fuertes.
- Relajación y menos estrés.

Las investigaciones muestran que estar activo reduce el riesgo de:

- Enfermedades cardíacas.
- Caídas y heridas.
- Obesidad.
- Hipertensión arterial.
- Diabetes.
- Osteoporosis.
- Ataques cardíacos.
- Depresión.
- Cáncer de colon.
- Muerte prematura.



Nunca es demasiado tarde para ponerse en acción

Nunca eres demasiado viejo para aumentar tu nivel de actividad física.

La mayoría de las personas dicen que ganaron más fuerza, resistencia y flexibilidad al volverse más activos, incluyendo a aquellos de noventa años o más. Casi inmediatamente, muchas personas se dieron cuenta de que se sentían mejor y de que se les facilitaba más moverse.

Considera esto:

- Entre más te muevas, mejor te sentirás.
- Los adultos mayores más activos, tienen la condición de aquellas personas mucho más jóvenes.
- La gente más activa prolonga su independencia.

Todos podemos beneficiarnos al aumentar la actividad física

Las personas con limitaciones físicas y enfermedades crónicas también pueden beneficiarse al hacerse más activas. Incrementar tu nivel de actividad física hasta donde te sea posible puede ayudar a contrarrestar muchos de los efectos negativos de ciertas enfermedades y limitaciones.

¿Qué recomiendan los expertos?

Escoge actividades de cada uno de estos grupos:

- Resistencia.
- Flexibilidad.
- Fuerza y Equilibrio.

¿Cuánta actividad necesito?

Lo mejor es estar ocupado todos los días. Integra la actividad física en tu rutina diaria. Con sólo 30 a 60 minutos de trabajo moderado la mayor parte de la semana, mejorarás tu salud y condición, ¡y esto no es tan difícil de lograr!

Si tú no has estado activo, entonces empieza con labores que fácilmente puedas introducir a tu rutina diaria.

Los minutos cuentan

Realiza tus actividades a lo largo del día. Tu meta es realizar cada actividad en segmentos de 10 minutos, de tal manera que sumen entre 30 y 60 minutos cada día. Inténtalo gradualmente, no trates de hacer mucho a la vez. Te sorprenderás al ver qué rápido comienzas a tener más energía y sentirte más fuerte y flexible.

Aquí tenemos algunas ideas para ponerte en acción...

Marca en el recuadro las que tú podrías realizar.

- Haz una caminata de 10 minutos todos los días, aumentando según puedas el paso (de moderado a rápido);
- Da unas vueltas por el parque;
- Bájate del autobús una parada antes y camina el resto hasta tu destino;

- Usa las escaleras en lugar del elevador;
- Levanta pesas para fortalecer tus brazos, usa una pesa que represente un reto para tus músculos (no tienes que comprar las pesas, puedes usar objetos que tengas en tu casa) ;
- Muévete frecuentemente;
- Levántate y siéntate varias veces para fortalecer tus piernas; y
- Haz algunos estiramientos cada día para aumentar tu flexibilidad.

Ve aumentando tus actividades

- Inicia como puedas y aumenta la actividad progresivamente, escucha a tu cuerpo.
- Acumula de 30 a 60 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días de cada semana.
- Los minutos cuentan, aumenta minutos de actividad a cada día buscando que sean 10 minutos por cada una.



Escoge actividades de los tres grupos

Escoge actividades variadas

Aquí te sugerimos diversas actividades de cada grupo. **Marca aquellas ideas** que te resulten fáciles de integrar a tu rutina diaria.

Los tres grupos de actividades

Actividades de Resistencia: De 4 a 7 días a la semana

Las actividades de resistencia te ayudan a aumentar la energía y a mantenerte en movimiento por períodos largos de tiempo. Sirven para calentar tu cuerpo y hacen que tu respiración sea más profunda. Las actividades de resistencia son buenas para el corazón, pulmones, circulación y músculos.

Para obtener los mejores beneficios, trata de realizar este tipo de actividades al menos 10 minutos cada vez. Pon a tu corazón y músculos a trabajar. Si no puedes realizar 10 minutos cuando empieces, haz el tiempo que puedas y auméntalo después.

Aquí hay algunas actividades entre las que puedes escoger...

Marca las que haces actualmente y aquellas que te interesan

- Caminar
- Nadar
- Bailar
- Patinar
- Pasear en bicicleta
- Escalar



Hazlo de una manera segura...

- Empieza con actividades que puedas hacer confortablemente.
- Progresa desde actividades moderadas hasta vigorosas.
- Usa ropa cómoda.
- Usa botas con suela antiderrapante si caminas sobre hielo y nieve.

¿No estás seguro de cómo empezar? Pregunta a tu doctor, entrenador o maestro.

Actividades de Flexibilidad:

Diariamente

Las actividades de flexibilidad te ayudan a moverte más fácilmente para que puedas realizar las tareas cotidianas y necesarias para llevar una vida independiente.

Las actividades de flexibilidad te ayudan a mantener tus articulaciones saludables y mantener tu movilidad. Te ayudarán a asegurarte de que puedes:

- Abrochar las cintas de tus zapatos;
- Cortarte las uñas de los pies;
- Mover los brazos hasta detrás de tu espalda o hacia arriba;
- Entrar y salir de la bañera; y
- Alcanzar el anaquel más alto de la cocina.



Trata de inclinarte y estirarte más. ¡Cada detalle cuenta!

Aquí hay algunas actividades entre las que puedes escoger...

Marca las que ya realizas o las que te gustaría hacer

- Estiramientos
- Bailar
- Jardinería
- Lavar y encerar el carro
- Trapear el piso
- Trabajar en el patio
- Aspirar
- Practicar Tai Chi
- Jugar golf
- Practicar yoga
- Jugar boliche



Hazlo de una manera segura

- Evita los movimientos bruscos.
- Busca una sensación relajada, evita el dolor.
- Respira con naturalidad, no contengas tu respiración.

¿No estás seguro de cómo empezar? Pregunta a tu doctor, entrenador o maestro.

Actividades de Fuerza y Equilibrio: De 2 a 4 días a la semana

Las actividades de fuerza son aquellas que ponen a trabajar todos tus músculos. Trata de jalar, empujar, levantar y cargar más.

Las actividades de fuerza y equilibrio te ayudan a:

- Mantener tus músculos y huesos fuertes;
- Reducir la pérdida de hueso; y
- Mejorar el equilibrio y la postura.



Cuando mantienes tu fuerza y equilibrio mediante actividades regulares:

- Eres menos propenso a caer, o a tener accidentes que puedan herirte;
- Eres más capaz de levantar bolsas de basura, cargar víveres, jalar y empujar muebles, abrir frascos y cargar maletas;
- Eras más capaz de moverte con seguridad; y
- Conoces tus límites personales.

Aquí hay algunas actividades entre las que puedes escoger...

Marca las que puedes integrar a tu rutina diaria

- Levantar pesas o latas de sopa
- Cargar la ropa de lavar
- Cargar los víveres
- Subir escaleras
- Hacer lagartijas de pared
- Tomar clases de pesas
- Levantarte y sentarte varias veces.



Hazlo de una manera segura...

- Comienza lentamente, pero reta a tus músculos.
- Aprende la técnica adecuada para proteger tus articulaciones y espalda.
- Usa pesas que puedas levantar 10 veces antes de que las sientas demasiado pesadas.
- Respira con naturalidad, no contengas la respiración.

¿No estás seguro de cómo empezar? Pregunta a tu doctor, entrenador o maestro.

¿Por qué no comenzar aquí y ahora?

¡Este es el primer día del resto de tu vida!

Marca las cosas que deseas mejorar

- **Quiero tener más resistencia.**

Actividades que debo intentar:

- **Quiero moverme con más facilidad, quiero ser más flexible.**

Actividades que debo intentar:

- **Quiero sentirme más fuerte.**

Actividades que debo intentar:

No sé que quiero hacer. Voy a:

- Visitar un centro para adultos mayores.
- Obtener un video informativo.
- Investigar qué están haciendo mis amigos para mantenerse activos a medida que envejecen.
- Preguntar a mi doctor, entrenador o maestro qué me conviene hacer.
- Leer más información.
- Llamar al Instituto del Deporte o departamento de recreación local.
- Inscribirme en algunas clases.
- Discutir esto con mi familia.



Y qué pasa si ...

¿Me siento demasiado cansado como para empezar?

Muchos de nosotros nos sentimos así, pero la mayoría de las personas que se hacen más activas dicen que esto las ha ayudado a sentirse mejor y les ha dado más energía.

Es importante escoger actividades que disfrutes, porque eso te motivará.

- ¿Te gusta bailar? Puedes poner la música que te agrada y moverte al ritmo.
- ¿Te gusta la naturaleza? Realiza una caminata y disfruta del paisaje.
- ¿Te gusta la jardinería pero no tienes jardín? Haz un pequeño jardín de balcón.
- ¿Te gusta conocer gente nueva? Investiga acerca de los programas para adultos mayores que se ofrecen en tus centros comunitarios, clubes deportivos, etc.
- Platica con tus amigos y pregunta qué están haciendo ellos. Tal vez podrían intentar hacerlo juntos.



Incluso si no eres muy activo, una vez que empieces tu cuerpo se ajustará a tus necesidades de energía. Sólo inténtalo... un poco cada día hará la diferencia.

No quiero hacer ejercicio... He trabajado duro toda mi vida, ya es hora de que descanse.

Estar activo puede ayudarte a relajarte y prolongar tu independencia. Incluye la actividad física en tu rutina diaria y fíjate pequeñas metas. Mantenerte activo es importante para tu salud física y mental durante la vejez. Al leer esta Guía tú ya diste el primer paso, ahora sólo escoge las cosas que te gustaría hacer y únete con otras personas que compartan tus intereses. Empieza con pequeños pasos.

Encuentra una actividad que te gustaría intentar o dedica más tiempo a las que ya haces.

- Lleva a tus nietos a una caminata, los niños tienen mucha energía, y eso puede motivarte.
- Pasea a tu perro.

- Pasea con tu vecino.
- Ve a la tienda caminando y regresa cargando tus compr
- Haz algunos estiramientos cada día.
- Inscríbete en alguna clase en un centro comunitario.
- Únete a un programa de caminatas.
- Lava y encera tu auto.
- ¿Usas silla de ruedas? No hay problema, impulsar la silla de ruedas puede ser tan benéfico como caminar.



¿Y si tengo artritis o articulaciones anquilosadas?

En ese caso, es aún más importante que te comprometas contigo mismo a hacer cada día algunos movimientos suaves para mantener tus articulaciones flexibles. La actividad diaria aunque sea en pequeñas cantidades puede hacer una gran diferencia en tu libertad de movimiento.

Las actividades de flexibilidad y fuerza son esenciales para mantener tus músculos y articulaciones saludables, para que puedas seguir moviéndote libremente. Entre más sedentario sea tu estilo de vida, más anquilosadas se volverán tus articulaciones. Busca ayuda profesional si no sabes qué actividades son las más seguras para ti.

Te sugerimos algunas actividades:

- Rutinas caseras de estiramientos
- Programas de ejercicios acuáticos
- Clases especiales para personas con artritis
- Caminar o impulsar la silla de ruedas
- Tai Chi
- Clases de baile



Y qué pasa si ...

¿Y si tengo osteoporosis?

A medida que las personas envejecen, los huesos pierden minerales y fuerza. La pérdida significativa de hueso es un problema que se presenta en más del 25% de los adultos mayores. Tu puedes prevenir en parte esta pérdida realizando las actividades de fuerza.

Tus músculos y huesos deben ser estimulados para ponerse más fuertes o mantener su fuerza a medida que pasan los años. Inscríbete en un programa para principiantes donde puedas aprender algunas técnicas que te ayudarán a mejorar tu salud. Esto te ayudará a mantener tu independencia y calidad de vida. Pregunta a tu doctor si esto será bueno para ti. Si tienes osteoporosis, estar activo sigue siendo un gran beneficio, pero es necesario adaptar las actividades para asegurarse de no ponerte en riesgo.



Aquí te sugerimos algunas actividades:

- Entrenamientos de resistencia que pongan a trabajar a tus músculos y huesos.
- Programas de entrenamiento acuático.
- Caminatas.
- Clases de baile.
- Clases especializadas para personas con osteoporosis.

Me preocupa mi corazón... Tengo miedo de que la actividad física me ocasione más problemas que beneficios.

Por lo general, los doctores recomiendan actividad física a sus pacientes cardíacos. Platica con tu doctor y elige el programa más adecuado para ti.

Probablemente te recomendará caminar, que es una de las mejores actividades para estimular tu circulación, mejorar el bombeo de tu corazón, fortalecer tus pulmones y energizar tus músculos.

Identifica algunas rutas dentro de tu colonia y recorre una cada día para empezar. Invita a un amigo que te acompañe y convierte tu caminata en una oportunidad para socializar. También puedes unirte a algún programa de caminatas donde conozcas a personas nuevas.

Te sugerimos algunas actividades:

- Caminar a un paso moderado y progresar a un paso más rápido según tus posibilidades.
- Nadar.
- Bailar.
- Patinar.
- Esquiar.
- Andar en bicicleta.
- Programas especializados para cardíacos.

¿Y si no me equilibrio sobre mis pies?

Si tienes problemas de equilibrio, empieza a hacer algunas actividades sobre una silla, sobre tu cama o recargado en una pared. Cuando te sientas más fuerte, agrega más actividades. Te darás cuenta de que tu fuerza y equilibrio aumentan mientras progresas. Si aún no decides qué hacer, busca el consejo de un profesional.

Aquí tenemos algunas ideas para que comiences:

- Ejercicios en diferentes posiciones (sentado o acostado).
- Movimientos sencillos de yoga y estiramientos.
- Caminatas lentas con bastón o apoyándose en algún amigo.
- Fortalecimiento de piernas y tobillos.
- Tai Chi.
- Baile de parejas para no estar sin apoyo.



¿Y si no quiero salir durante el invierno?

Existen varios instrumentos que pueden ayudarte a enfrentar el hielo y la nieve. Puedes conseguir “picos” para adherirlos a tu bastón y usar botas con suela antiderrapante. Si aún así sientes que es inseguro que camines en los exteriores, únete a un programa de caminatas por los centros comerciales o, si vives en un edificio de departamentos, camina por los pasillos.

Investiga cuáles son los programas de actividades que se ofrecen en tu comunidad. Probablemente el personal podrá ayudarte y proporcionarte el transporte para que realices alguna actividad. Pregunta a tus amigos y vecinos qué actividades realizan y ve si puedes unirte a ellos.

La clave es mantenerse en movimiento, incluso durante el invierno.

Si no tengo mucho tiempo... ¿qué actividades me convienen?

Es mejor escoger las actividades que te agradan y tratar de integrarlas a tu rutina diaria. Mientras realices actividades de cada uno de los tres grupos – resistencia, flexibilidad y fuerza y equilibrio – tu programa te brindará beneficios y mejorará tu calidad de vida.

- Muévete frecuentemente.
- Baila.
- Aspira las alfombras.
- Usa las escaleras de tu casa o apartamento.
- Limpia los pisos.
- Haz estiramientos.
- Limpia los anaqueles de los gabinetes de la cocina.
- Camina por 10 minutos.
- Camina hasta la tienda de abarrotes y carga las compras.
- Lava y encera tu auto.

Cada pequeño paso ayuda. Entre más activo seas, mejor te sentirás. Aumenta tu nivel de actividad a medida que el cuerpo se ajusta a tu nuevo estilo de vida y rutina de actividad física.



Estar activo es más fácil

Usa el calendario para planear tu

- Mantente activo físicamente todos los días.
- Inicia como puedas y avanza lenta y gradualmente.
- Cada pequeño avance cuenta.

Veamos la semana típica de alguien como tú que es físicamente

Aumenta de 30 a 60 minutos diarios de actividad en tu rutina

Domingo	Estiramientos	Ir con el grupo a observar a los		Caminar a la casa de un amigo y de regreso después
Lunes	Cambiar y lavar	Ir a clase de		Caminar con un amigo después de la merienda
Martes	Limpiar algunos anaqueles de la	Caminar al parque en el verano y al mall en	Lavar el piso de la cocina o lavar y	Levantar pesas o latas de
Miércoles	Ejercicios de "estirar y	Ir a la tienda y cargar	Trabajar en el patio	Caminar después de la merienda, con los
Jueves	Estiramientos	Caminar al consultorio		Clase de danza folklórica en el centro
Viernes	Ejercicios de "estirar y	Ir al mall y usar las escaleras en lugar del	Levantar pesas mientras ves TV -	Trabajar en el patio
Sábado	Seguir un	Ir a la tienda y cargar	Aspirar la	Levantar algunas pesas mientras ves TV. -

Estar activo es seguro para la mayoría de las personas

Inicia lentamente y avanza poco a poco; escucha a tu cuerpo. Acumula de 30 a 60 minutos de actividad física moderada cada día. Los minutos cuentan, avanza 10 minutos cada vez. ¿No estás seguro? Consulta a tu doctor.

Elige actividades de los tres grupos:

Resistencia

- Son actividades continuas que calientan tu cuerpo y hacen tu respiración más profunda.
- Aumentan tu energía.
- Mejoran tu corazón, pulmones y sistema circulatorio.

Flexibilidad

- Consisten en estiramientos e inclinaciones suaves.
- Mantienen tus músculos relajados y tus articulaciones en movimiento.
- Te ayudan a moverte con más facilidad y a ser más ágil.

Fuerza y equilibrio

- Son el levantamiento de pesas y actividades de resistencia.
- Mejoran el equilibrio y la postura.
- Mantienen tus huesos y músculos fuertes.
- Previenen la pérdida ósea.

Empezar es más fácil de lo que te imaginas

- Incluye la actividad física en tu rutina diaria.
- Sigue realizando las actividades que ya haces ahora, pero con más frecuencia.
- Camina siempre que puedas.
- Empieza tus actividades con estiramientos suaves.
- Muévete frecuentemente.
- Usa las escaleras en lugar del elevador.
- Carga tus compras.
- Encuentra qué actividades te gustan más.
- Intenta inscribirte en una clase dentro de tu comunidad.

Los beneficios aumentan a medida que la actividad física se incrementa

Los beneficios al principio son:

- Conocer nuevas personas.
- Sentirte más relajado.
- Dormir mejor.
- Divertirte.

Los beneficios de una actividad física regular:

- Una vida independiente.
- Mejor salud física y mental.
- Mejor calidad de vida.
- Más energía.
- Moverte con menos dolores y achaques.
- Mejor postura y equilibrio.
- Mantener tu peso.
- Músculos y huesos más fuertes.
- Estar más relajado y con menos estrés.

Los científicos han comprobado que

Estar activo reduce el riesgo de:

- Enfermedades cardíacas.
- Caídas y heridas.
- Obesidad
- Hipertensión arterial.
- Diabetes .
- Osteoporosis.
- Ataques cardíacos.
- Depresión.
- Cáncer de colon.
- Muerte prematura.



Veamos cómo empezaron otras personas como tú

Conoce a María

María tiene 80 años, su salud es frágil y camina con la ayuda de un bastón. En su última revisión el doctor le dijo que necesitaba incluir más actividad física en su vida. Ella se rió y dijo: “Doctor, ya tengo 80 años ¿y se supone que debo comenzar a preocuparme por hacer ejercicio?”. El doctor le respondió: “Así es, si es que quieres seguir viviendo independiente. Si te encierras en tu casa, cada vez te volverás más y más débil, hasta que ya no puedas hacer muchas cosas”. María quedó perpleja. Pensó comenzar a salir, pero se sentía demasiado cansada.

Ir a observar a los pájaros con una amiga le llamó la atención

Un día, una amiga le platicó que todos los días salía con otras a caminar por el parque para observar a las aves que lo frecuentaban. La señora le sugirió a María que se uniera al grupo, y ésta aceptó. Gracias a sus nuevas amigas del grupo, supo de una clase de yoga para personas como ella y decidió inscribirse.

Más actividad, más fuerza

María todavía camina apoyándose en un bastón o en algún amigo, pero disfruta caminar en los exteriores o por los centros comerciales. Ahora, ella dice sentirse con más energía.

Conoce a Juan

Juan tiene 68 años y hace tiempo sufrió un ataque cardiaco leve. Llevaba una vida sedentaria y su doctor insistió en que necesitaba ser más activo. Su primera reacción fue temer que el esfuerzo físico le causara otro ataque. De cualquier manera, su doctor le recomendó un Programa Local de Rehabilitación para Cardiacos. “Empieza lentamente y progresa poco a poco” le dijo el médico. “Te sentirás mejor, tus músculos cardiacos se fortalecerán y serás capaz de hacer más cosas más fácilmente”.

Conoció a otras personas con problemas cardiacos y comenzó a sentirse mejor

Juan estaba un poco nervioso el primer día que fue al programa, pero los instructores y otros participantes lo hicieron sentir bienvenido. El programa consistía en usar caminadoras y bicicletas estacionarias, pero además el instructor incluía ejercicios de flexibilidad, resistencia y fuerza. A Juan le enseñaron a monitorear su ritmo cardiaco y el nivel de esfuerzo óptimo para su cuerpo, de tal manera que pudiera identificar qué actividades eran las adecuadas para él. Otros participantes compartieron con Juan sus experiencias, y le dijeron lo bien que se habían sentido como resultado del programa.

Ya no tiene miedo y se siente mucho mejor

Después de un par de meses, Juan se sentía mucho mejor y realmente había aumentado su confianza. Asiste al programa dos veces a la semana y no se lo pierde por nada. Unos cuantos amigos del programa y él se reúnen algunos días cada semana para salir a caminar, usar la bicicleta estacionaria o nadar en el centro comunitario. Planean salir a pasear en bicicleta por las calles cuando llegue el verano. Ahora, Juan casi siempre usa las escaleras en lugar de los elevadores, y no pierde el aliento cuando trabaja en su casa.

Conoce a Elsa

Elsa tiene 75 años. Toda su vida ha amado el agua, pero desde hacía algunos años ya no tenía suficiente energía como para ir nadar como lo hacía durante su juventud. Cada vez realizaba menos actividades de las que solía hacer, y dedicaba más tiempo a ver la televisión. Entre más tiempo pasaba sentada, más cansada se sentía. Empezó a darse cuenta de que incluso las tareas más sencillas ahora le resultaban pesadas. Incluso se le dificultaba lavarse y peinarse, y eso la preocupó. No quería depender de su familia – amaba su independencia, pero sus limitaciones físicas comenzaron a asustarla.

La familia de Elsa la apoyó

Cuando la hija de Elsa le preguntó a su mamá qué le estaba sucediendo, ésta le contestó: “Es sólo que me estoy poniendo vieja”. La hija fue a la YMCA y buscó literatura acerca de cómo ayudar a los adultos mayores a enfrentar sus limitaciones, después habló con un profesional. Ella se ofreció a llevar a Elsa a la YMCA y a ayudarla a intentar algunas actividades.

Su amor por el agua la volvió activa de nuevo

Elsa supo de una clase para mujeres de edad avanzada que se llevaba a cabo dentro de la alberca. Cuando fue a ver de qué se trataba la clase, vio que todas las asistentes reían y bromeaban, y parecían estar divirtiéndose. La clase era de aeróbicos acuáticos, y el agua de la alberca estaba tibia. “Tal vez yo también podría hacer eso”- pensó. El instructor sugirió que Elsa asistiera a una o dos clases antes de inscribirse para ver cómo se sentía. Después de pocas semanas, se dio cuenta de que realmente lo disfrutaba y de que estaba haciendo nuevos amigos. El instructor la ayudó a fortalecer sus brazos incluyendo una rutina de pesas ligeras en el programa. Ahora, ella se siente más fuerte y capaz, y ya no teme perder su independencia ni su calidad de vida. Ya no se le dificulta lavarse ni peinarse, y sus nuevos amigos la invitaron a participar en un programa de caminatas por los centros comerciales en el invierno y en el parque durante el verano.

Conoce a Elizabeth

Elizabeth tiene 65 años, es una mujer pequeña que nunca ha sido muy fuerte y que siempre ha amado la jardinería. Cuando se retiró de su trabajo, sufrió una depresión y comenzó a aburrirse mucho. Dormía demasiado tiempo y casi no hacía nada. Al mudarse a un apartamento, perdió su jardín y no sabía que hacer con su tiempo.

Los jardines de la comunidad ayudaron a Elizabeth a ser activa otra vez

Los amigos de Elizabeth empezaron a preocuparse por ella y encontraron que muy cerca de su apartamento había algunas parcelas públicas. Elizabeth decidió convertir estos terrenos en los mejores jardines de la cuadra. Cada día, ella sale a cavar, plantar, podar y recortar las plantas, y su nivel de energía ha mejorado. Pero, ¿qué hace durante el invierno? Otro de los jardineros le comentó acerca de un programa de caminatas en centros comerciales y la invitó a participar. A través de sus nuevos amigos, supo de una clase de T'ai Chi, y desde entonces le gusta tanto que lo practica tanto en invierno como en verano. Ser más activa ha cambiado la vida de Elizabeth, y ahora tiene un grupo grande de amigos. Su ánimo se ha levantado y se siente más fuerte y más segura.

Conoce a Luis

Luis tiene 72 años, y era una persona muy activa hasta que se retiró de su empleo y su vida cambió. Comenzó a pasar demasiado tiempo sentado viendo la televisión, después de todo, ya era tiempo de relajarse y descansar. Al poco tiempo descubrió que su cuerpo se estaba poniendo lento y entumido. Frecuentemente permanecía en cama hasta en la tarde y aún así seguía cansado.

Sus amigos le dijeron que necesitaba ponerse en acción

“Sólo porque estás retirado no significa que debas estar sentado todo el tiempo”, le dijo un amigo, “tu cuerpo necesita moverse”. Luis decidió unirse a un programa de actividades físicas en un centro comunitario junto con su amigo. En el centro tenían tarifas especiales para adultos mayores, por lo que ejercitarse no le resultaba caro. Un entrenador profesional le ayudó a desarrollar un programa que incrementara su fuerza, resistencia y flexibilidad. Al principio, esto le resultó difícil. Sus músculos no estaban en buenas condiciones, pero permaneció en el programa. En el centro conoció a otras personas de su edad, quienes se alentaban mutuamente para ejercitarse en las bicicletas estacionarias o con las pesas. Su energía ha mejorado y ya no se siente lento ni cansado.

Dar el primer paso es la parte más difícil

Como tú, todas estas personas tuvieron que dar el primer paso. El envejecimiento saludable y la vida independiente dependen de tu nivel de actividad física. ¿Qué tipo de actividades te interesan? Elige algo que quieras hacer. Comienza lentamente y avanza poco a poco hasta que puedas realizar entre 30 y 60 minutos de actividades moderadas la mayoría de los días de la semana.

Y recuerda, elige actividades que:

- Aumenten tu resistencia;
- Aumenten tu flexibilidad; y
- Mejoren tu fuerza y equilibrio.



Si aún no sabes qué te gustaría hacer, tal vez tu primer paso es obtener más información y más ideas de tu doctor, centro comunitario o amigos.

Y tú ¿qué aprendiste de estas experiencias?

- Cada pequeño paso que das es un progreso.
- Planear el comienzo es el primer paso para muchas personas.
- Obtener información es un paso que todos podemos realizar.
- Para empezar, no necesitas un gran plan.
- Felicítate a ti mismo con cada avance que logres
- Empezar es más fácil de lo que te imaginas.
- El empezar puede hacerse leyendo acerca del tema, mirando una clase u observando a otras personas cómo lo hacen ellos, intentando algo y alistándose para iniciar.
- Mirar una clase te ayuda a decidir si la actividad es adecuada para ti.
- Intenta inscribirte en alguna clase, muchos programas tienen pruebas gratis para que entres a una clase sin tener un gran compromiso.
- Hay muchas maneras de agregar la actividad física a tu vida.
- Puedes empezar lentamente e ir avanzando poco a poco.
- Cada detalle cuenta, puedes incluir actividades a lo largo de todo el día.
- Puedes integrar la actividad física a tu vida dentro de la escuela, el hogar, el trabajo, en tus ratos libres o mientras haces otras cosas.
- Para tener actividad física no necesitas disponer de mucho dinero.
- Puedes elegir actividades que realmente te gusten.
- Todos podemos encontrar el tiempo necesario, si nos decidimos a ello.
- Nunca eres demasiado joven ni demasiado viejo para empezar.
- La gente se siente mejor cuando es físicamente activa.
- La actividad física puede ser una actividad familiar, o puedes hacerlo solo o con un amigo.
- Puedes unirte a un grupo o hacerlo por tu cuenta, como caminar por el parque.
- La clave es dar el primer paso, y el primer paso es diferente para cada persona; recuerda que cada paso cuenta como un progreso.
- Es fácil empezar. Incluso llamar para obtener información es un comienzo, y cuenta como un progreso.
- Felicítate a ti mismo, ¡leer esta Guía ya es el primer paso! .

Si aún tienes dudas acerca de si la actividad física es importante para tu salud y todavía no te sientes capaz de dar el primer paso hacia una vida más saludable, por favor lee de nuevo esta Guía dentro de dos meses. Tal vez entonces ya estés listo para dar tu primer paso.

Mis siguientes pasos

Preservar mi salud y prolongar mi independencia son importantes para mí

Revisa todas las opciones que has marcado a lo largo de esta Guía. ¡Esas ideas te ayudarán a hacer tu plan personal!

Mis próximos pasos – Mis primeras metas:

- Voy a caminar por lo menos 10 minutos cada día.
- Voy a moverme frecuentemente durante el día.
- Realizaré estiramientos diariamente.
- Investigaré qué programas de actividades se ofrecen en mi centro comunitario.
- Cargaré mis compras al regresar de la tienda.
- Voy a bailar mi música favorita.
- Cada vez que pueda, caminaré en lugar de ir en el auto.
- Usaré las escaleras en lugar del elevador.
- Haré al menos una actividad de cada uno de los tres grupos cada día.
- Voy a lavar y encerar el auto yo mismo.
- Voy a bajarme del camión una parada antes de mi destino y caminar el resto.
- Voy a buscar algún amigo para realizar actividades juntos.
- **Voy a** _____
- **Voy a** _____
- **Voy a** _____
- **Quiero** _____
- **Quiero** _____

Si aún no te decides:

- Platica con tu médico o con alguien de tu centro comunitario.
- Piensa qué actividades te gustan. Algunas veces es más fácil empezar si lo haces en grupo.
- Pregunta a tus amigos qué están haciendo ellos para mantenerse activos.
- Intenta cosas nuevas, esto puede ayudarte y divertirti al mismo tiempo. ¡Puedes conocer gente nueva y mejorar tu salud! .

El apoyo de tu comunidad

Revisa esta lista de contactos para ver cuáles pueden ayudarte a incluir actividades en tu rutina diaria:

- Llama al Instituto del Deporte y/o el Instituto Nacional de Adultos en Plenitud (INAPLEN) y pregunta qué programas tienen para los adultos mayores;
- Pregunta cuáles son las rutas más seguras para realizar caminatas y si tienen programas de este tipo;
- Identifica cuáles son los grupos para personas de edad avanzada en tu colonia (por ejemplo clubes de la tercera edad del INAPLEN);
- Pregunta en la YMCA o algún gimnasio si tienen programas para adultos mayores con tarifas especiales;
- Visita los centros de salud y clínicas para que te ayuden a planear un programa;
- Pide a algún médico que te ayude a diseñar un plan adecuado para ti;
- Acércate a organizaciones de salud como la Sociedad para la Osteoporosis, la Fundación para el Corazón y la Sociedad para la Artritis, donde te pueden ayudar a elegir los programas correctos para ti;
- Visita bibliotecas y librerías para obtener información sobre la actividad física; y
- Pide en alguna institución de salud local que te ayuden a encontrar las actividades y programas disponibles en tu localidad.

Las comunidades pueden facilitarnos a todos ser más activos.

Una comunidad activa ayuda a que realizar actividades sea más fácil, por medio de:

- Usar los edificios de las escuelas para ahí llevar a cabo programas para adultos mayores;
- Reclutar a personas de avanzada edad como voluntarios que ayuden a supervisar el traslado caminando de los niños hacia sus escuelas y de regreso;
- Promover la actividad física en los parques, lugares recreativos, clubes para adultos mayores y eventos especiales;
- Abrir centros comerciales para facilitar los programas de caminatas de invierno;
- Facilitar el transporte hacia los programas de actividades físicas para quienes lo necesiten; y
- Patrocinar la transportación segura mediante caminos diseñados para bicicletas, carriles bien iluminados y con paisajes agradables para caminar; vecindarios seguros para los peatones y estacionamientos seguros para las bicicletas cerca de las tiendas locales.

Pregunta a los líderes de tu comunidad qué están haciendo para ayudar a las personas como tú para que vivan más activas.

Cuestionario para ver si estás listo para la actividad física

Volverse más activo es muy seguro para la mayoría de la gente, pero si dudas, por favor completa este cuestionario.

Algunas personas deben consultar a su médico antes de volverse mucho más activos.

Empieza contestando las siete preguntas del cuestionario. Si tienes menos de 69 años, el cuestionario te dirá si debes consultar al médico antes de empezar. Si tienes más de esa edad y no estás acostumbrado a ser muy activo, definitivamente pregunta antes a tu doctor.

1. ¿Alguna vez tu médico te ha dicho que tienes una enfermedad cardíaca y que debes realizar sólo las actividades físicas que te recomienda?
2. ¿Te duele el pecho cuando haces alguna actividad física?
3. Durante el mes pasado, ¿has sentido dolor en el pecho mientras no hacías ninguna actividad física?
4. ¿Has perdido el equilibrio, tenido mareos o perdido el conocimiento?
5. ¿Tienes algún problema en tus articulaciones que pueda agravarse con un cambio en tu actividad física?
6. ¿Últimamente tu doctor te ha prescrito medicamentos para la presión arterial o el corazón?
7. ¿Tienes alguna otra razón por la que no debas realizar actividad física?

Si respondiste que SÍ a una o más preguntas, platica con tu doctor antes de iniciar una rutina de actividad física.



Si respondiste que NO a todas las preguntas, puedes estar bien seguro de que puedes iniciar una vida más activa ahora mismo. Asegúrate de iniciar lentamente y progresar gradualmente, es la manera más fácil y segura de hacerlo.

- Elige las cosas que te gusta hacer o que te interesaría intentar.
- Haz más de lo que ya haces.
- Algunas actividades te darán no sólo uno, sino varios beneficios.

Algunas alternativas para conservar la movilidad

El envejecimiento no es simplemente un proceso físico, también es un proceso mental. Actualmente, estamos presenciando el comienzo de un cambio revolucionario de dicho proceso. En otros tiempos, particularmente en los países más industrializados, el envejecimiento implicaba la jubilación forzosa y la merma de las funciones físicas y de la capacidad mental, lo que a menudo llevaba como secuela el alejamiento del individuo de las actividades normales de la sociedad. A la persona de edad se le consideraba víctima de un tipo de enfermedad irreversible y se le trataba como a un niño enfermo.

Para cambiar esa imagen es necesario que tú mismo intervengas más activamente. A ti te incumbe la reafirmación de tu derecho a participar.

A ellos incumbe la reafirmación de su derecho de participar plenamente como adultos en los cuidados y servicios de salud que necesitan. El logro de la meta de salud, centrada en la atención primaria, exige la participación de las personas de edad, ya que son las que, en la mayoría de los casos, mejor saben lo que se necesita y la manera de conseguirlo.

Ejercicios Físicos

Diariamente se han de realizar una serie de ejercicios físicos que, por ser muy variados, se hace difícil el describirlos. Por esta razón reproducimos gráficamente algunos de los que se pueden practicar para los cuales se requiere de los siguientes materiales.

- Colchones de hule espuma.
- Palos.
- Pelotas de hule.
- Pelotas de hule espuma chicas.
- Sillas.

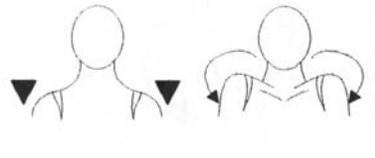
Los ejercicios se podrán practicar en un cuarto grande bien ventilado o al aire libre. Debe de cuidarse el ritmo de las comidas y no entregarse a una actividad física hasta, al menos, dos horas después de la comida principal.

Dra. Luz María Monge Morales

Ejercicios Generales

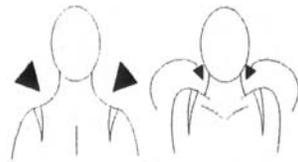
Posición / De pie

Con los brazos relajados a los lados del cuerpo, haga con los hombros círculos hacia atrás. Repetir 10 veces.



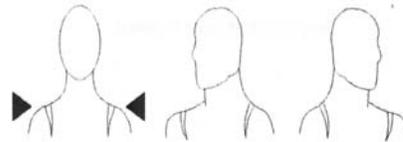
Posición / De pie

Con los brazos relajados a los lados del cuerpo, haga con los hombros círculos hacia adelante. Repetir 10 veces.



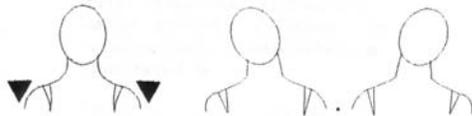
Posición / Sentado o de Pie

Con la cabeza alineada con los hombros. Gire la cabeza hacia ambos lados, llevando la mirada hacia un lado y por encima de los hombros. Repetir 10 veces.



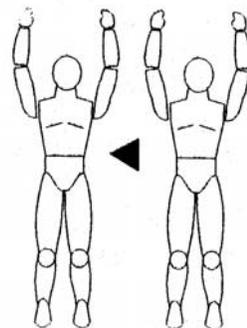
Posición / Sentado o de Pie

Con la cabeza alineada con los hombros. Flexión lateral del cuello, tratando de tocar el hombro con la oreja, sin subir los hombros. Repetir 10 veces

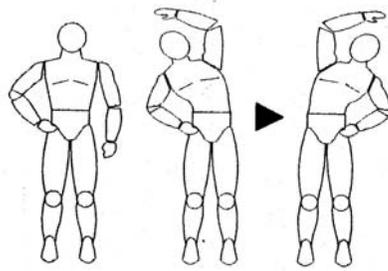


Posición / De pie

Piernas ligeramente separadas, mirando al frente suba los brazos, con movimientos alternados de uno y otro brazo, trate de tocar el techo estirando los costados sin despegar los pies del suelo y sin mirar hacia arriba. Repetir 10 veces con cada brazo.



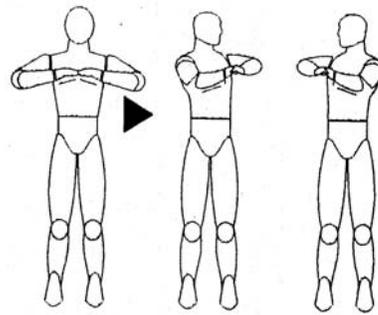
Posición / De pie



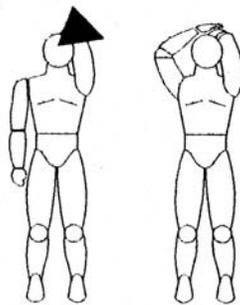
Piernas ligeramente separadas, ponga una mano a la cintura y lleve la otra por encima de su cabeza inclinando el tronco lateralmente, sin despegar los pies del suelo. Repetir 10 veces hacia cada lado.

Posición / De pie

Piernas ligeramente separadas, levante los brazos con codos flexionados y entrelace las manos frente al pecho. Gire el tronco hacia un lado y otro llevando la mirada por detrás del hombro sin despegar los pies del suelo y sin girar la pelvis. Repetir 10 veces hacia cada lado.



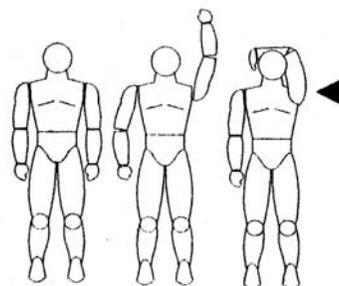
Posición / De pie

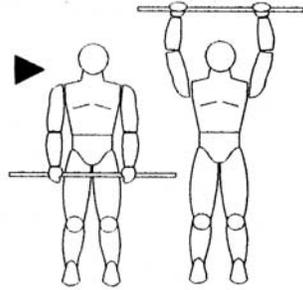


Levante un brazo por arriba de la cabeza con el codo flexionado, tocando con su mano la nuca. Ayúdese con la otra mano empujando el brazo que está doblando hacia abajo hasta sentir un estiramiento del hombro. Repetir 10 veces con cada brazo.

Posición / De pie

Levante un brazo por arriba de su cabeza, con el codo estirado. Flexione y estire el codo intentando tocar la oreja contraria sin bajar el brazo. Repetir 10 veces con cada brazo.



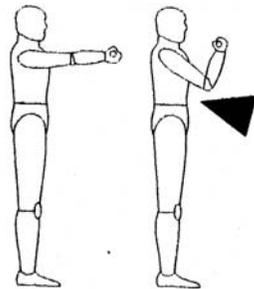
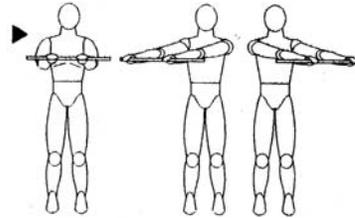


Posición / De pie

Brazos relajados el frente y abajo; tome el palo con las dos manos. Suba los brazos, con los codos estirados, por encima de la cabeza. Repetir 10 veces.

Posición / De pie

Brazos estirados al frente, codos estirados; tome el palo con las dos manos y sin mover la cintura lleve los brazos de un lado al otro. Repetir 10 veces hacia cada lado.

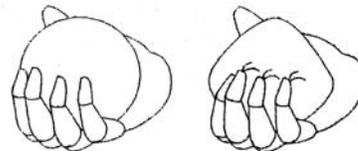


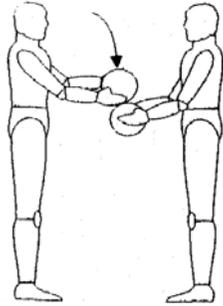
Posición / De pie

Brazos relajados al frente y abajo; tome el palo con las dos manos, con las palmas hacia arriba. Flexione y estire los codos. Repetir 10 veces.

Posición / De pie

Tome la pelota con una mano y comprímala lo más fuerte que pueda. Repetir 10 veces con cada mano.



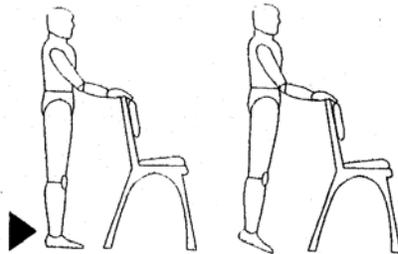
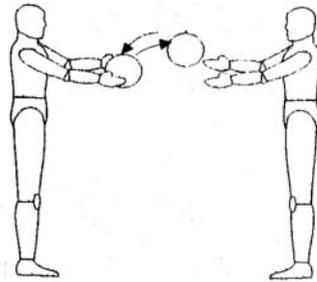


Posición / De pie

Golpear la pelota del compañero para que este la tire sin soltar su propia pelota, y el compañero a su vez evitará que se la tire. Repetir 5 veces cada uno.

Posición / De pie

Sostener firmemente con las manos una pelota usándola para rechazar la pelota tirada por el compañero, que éste a su vez la agarrará rápidamente. Repetir 5 veces cada uno.

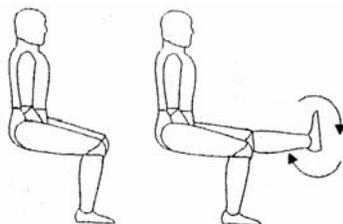
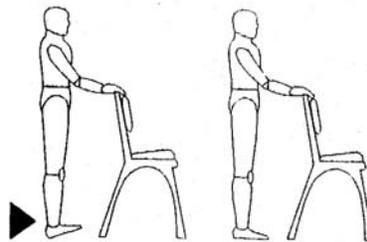


Posición / De pie

Sosténgase del respaldo de una silla con las dos manos, y con los pies juntos párese de puntas. Repetir 10 veces.

Posición / De Pie

Sosténgase del respaldo de una silla con las dos manos, y con los pies juntos párese sobre sus talones. Repetir 10 veces.

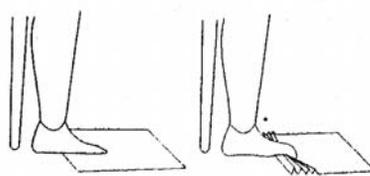


Posición / Sentado

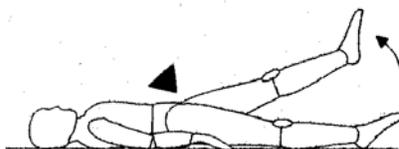
Con la rodilla estirada haga círculos hacia fuera con los tobillos. Repetir 10 veces con cada pie.

Posición / Sentado

Coloque una funda extendida sobre el suelo, apoye un pie sobre ésta y comience a arrugarla con los dedos sin mover el resto del pie, atrayéndola hacia usted. Repetir 5 veces con cada pie.



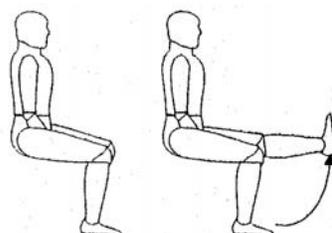
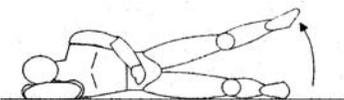
Posición / Acostado boca arriba



Con la rodilla estirada levante una pierna lo más alto que pueda y bájela, alterne con la otra pierna. Repetir 10 veces con cada pierna.

Posición / Acostado de lado

Semiflexione la pierna que queda abajo, la de arriba estírela y elévela lo más que se pueda sin doblar la rodilla. Repetir 10 veces con cada pierna.



Posición / Sentado

Estire la pierna haciendo fuerza con el muslo, dirigiendo la punta del pie hacia el techo. Repetir 10 veces con cada pierna.

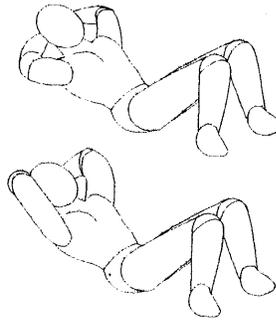
Posición / Acostado boca arriba

Brazos a los costados, expulse lentamente el aire por la boca contrayendo los músculos abdominales y deprimiendo el abdomen, luego relaje los abdominales y tome aire por la nariz. Repetir 5 veces.



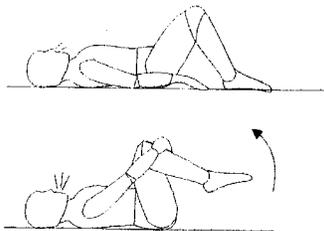
Posición / Acostado boca arriba

Rodillas flexionadas, manos entrelazadas atrás de la nuca y brazos abiertos. Inspire por la nariz y exhale lentamente por la boca al mismo tiempo que cierra los brazos intentando tocar codo con codo. Repetir 5 veces.



Posición / Acostado boca arriba

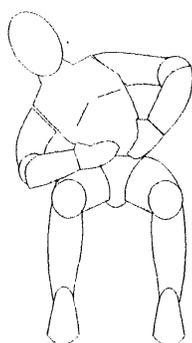
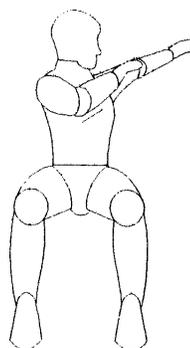
Rodillas flexionadas, inspire por la nariz inflando el abdomen; al mismo tiempo que lleva las piernas hacia el pecho exhale lentamente por la boca. Repetir 5 veces.



Estos ejercicios físicos están destinados a las personas de edad que han permanecido algún tiempo inactivas y desean mejorar su flexibilidad, se realizan en la cama o en una silla.

Posición / Sentado

Sin mover la cadera y los muslos, gire la cabeza, hombros y brazos hacia la izquierda. Repetir 10 veces hacia cada lado.



Posición / Sentado

Sentado en la misma posición que antes, ponga las manos en la cadera e incline su cuerpo a la derecha. Repetir 10 veces. Hacia cada lado.

Fuentes

Canada's Physical Activity Guide
o Active Living Coalition for older adults
o Canadian Society for Exercise Physiology

Ejercicios Físicos para la Tercera Edad del CREE ***
Dra. Luz Ma. Monge Morales
CREE Chihuahua 1999