



CAPÍTULO 1: ¿Que puede hacer el ejercicio por mi salud?

Todo el mundo sabe que el ejercicio es bueno para la salud y el bienestar físico. Sin embargo, hasta hace poco, los adultos de edad avanzada fueron dejados de lado. Pero hoy en día, los estudios científicos muestran que la mayoría de las personas en la tercera edad de todas las edades y condiciones físicas, pueden beneficiarse con el ejercicio y la actividad física permanente. Por el contrario, ellos tienen muchísimo que perder si permanecen físicamente *inactivas*: algo de salud y capacidad física, por ejemplo.

El ejercicio no es solamente para adultos mayores de edad mediana que viven independientemente y pueden trotar de vez en cuando. Los investigadores estudiaron si el ejercicio y la actividad física pueden mejorar también, la salud de la gente de 90 años o mayores que son débiles, o que tienen las enfermedades comunes que suelen acompañar el envejecimiento. Nosotros ahora poseemos pruebas científicas que muestran cuánto pueden ayudar los ejercicios. Manteniéndose físicamente activo y haciendo ejercicios regularmente puede ayudar a prevenir o retrasar algunas enfermedades, y las incapacidades que vienen con el envejecimiento. En algunos casos, hasta puede mejorar la salud de la gente mayor que ya tiene enfermedades e incapacidades, si los ejercicios son hechos a largo plazo, y regularmente.



Lo que se sabe Más del 60% de las personas de edad avanzadas no hacen ejercicios físicos.

¿Qué Tipos de Actividades Mejoran la Salud y la Capacidad Física?

En la introducción, le informamos sobre cuatro tipos de ejercicios que son importantes para ayudar a las personas mayores de edad a obtener beneficios de salud.

Los ejercicios de resistencia aumentan su respiración y el ritmo de los latidos de su corazón. Estos ejercicios mejoran la condición del corazón, los pulmones, y el sistema circulatorio. Teniendo más resistencia no sólo lo hace más sano, sino que también mejora su energía, para hacer cosas por usted mismo –subir escaleras, o ir de compras, por ejemplo. Los ejercicios de resistenciatambién son capaces de retrasar o prevenir muchas enfermedades asociadas con el envejecimiento, como la diabetes, el cáncer del colon, las enfermedades cardíacas, el derrame cerebral, entre otras. También se ha comprobado que el ejercicio puede reducir en general la muerte y la hospitalización.

Los ejercicios de fortalecimiento incrementan los músculos, poniéndolos más fuertes, dándoles más fuerza para que usted pueda realizar sus cosas por sí mismo.



Lo que se sabe

Muchas personas inactivas mayores de 90 años pueden recuperar su fuerza haciendo simples ejercicios en muy poco tiempo.

En un experimento reciente, algunas personas de 80 años o más, lograron dejar sus caminadores por el uso de un bastón en sólo 10 semanas.

Incrementos muy pequeños en sus músculos pueden hacer una gran diferencia en la capacidad física, especialmente en la gente débil. Los ejercicios de fortalecimiento también aumentan el metabolismo, ayudan a conservar el peso y a controlar el nivel de azúcar en la sangre. Eso es muy importante, porque la obesidad y la diabetes son serios problemas de salud para los adultos mayores. Los estudios sugieren que los ejercicios de fortalecimiento, también pueden

ayudar a prevenir la osteoporosis.

Los ejercicios de equilibrio ayudan a prevenir un grave problema en las personas mayores: las caídas. En la gente mayor, las caídas son una causa permanente de fractura de caderas y otras lesiones que a menudo lo dejan incapacitado. Algunos ejercicios de equilibrio fortifican los músculos de las piernas; otros mejoran el equilibrio requiriendo que se hagan actividades simples como pararse brevemente en una pierna.

Los ejercicios de flexibilidad son ejercicios de estiramiento, que ayudan a conservar la flexibilidad del cuerpo; estirando los músculos y los tejidos que sujetan las estructuras del cuerpo. La flexibilidad también puede jugar un papel importante en la prevención de caídas. Tanto terapeutas físicos, como otros profesionales de la salud, recomiendan ciertos ejercicios de estiramiento para ayudar a sus pacientes a recuperarse de lesiones.

¿Qué ejercicios son apropiados para mí, y cuánto ejercicio debería hacer?

A medida que usted lea este libro, aprenderá más y más acerca de qué tipos de ejercicios le ayudarán a alcanzar sus objetivos de salud, y acerca de cómo deberá hacerlos. Algunos tipos de ejercicio simplemente mejoran un área de la salud o de la capacidad física. Pero casi siempre, un ejercicio tiene muchos beneficios diferentes. En otras palabras, en la medida que le sea posible, debería aumentar las clases, las cantidades de ejercicios, y las otras actividades físicas que usted normalmente hace. Gradualmente aumente su actividad física hasta cumplir las cuatro áreas: La resistencia, la fuerza, el equilibrio, y la flexibilidad. (Le enseñamos cómo, en el Capítulo 4.)

Ahora que usted ha leído acerca de todos los beneficios que el ejercicio puede darle, quizás se sienta más entusiasmado para comenzar. En todo este libro, resaltamos la importancia de comenzar en un nivel que usted pueda sentirse cómodo, y luego, aumentar el nivel gradualmente. Le recomendamos recordar este consejo.

En primer lugar, si usted hace mucho ejercicio y demasiado rápido, puede dañar sus músculos, y eso puede dejarlo fuera del juego. Por otro lado, usted tiene que mantener el entusiasmo durante toda su vida. Los beneficios del ejercicio y la actividad física vienen cuando se hace de ellos un hábito permanente. Comenzando con una o dos clases de ejercicios que usted realmente puede manejar y que puede incorporar dentro de su horario, aumentando después de a poquito a medida que se vaya acostumbrando; es una manera de asegurar que seguirá con el plan.

**"Para mí, caminar es el antídoto
contra el sobrepeso."**

Aurora Barrera, 63
Silver Spring, Maryland

Un médico especialista en ejercicios para gente de edad avanzada lo explica así: "Es como iniciar un largo viaje. Se comienza con un sólo paso a la vez".

Lo que alcance a hacer, depende de usted mismo y de su situación particular. Para algunos, los ejercicios de fortalecimiento muscular quizás signifiquen levantar más de cien libras de peso en el gimnasio local, o tener las piernas en buena forma para andar o trotar. Pero para otros, quizás signifique solamente poder levantar una libra de peso para fortalecer los

músculos del brazo lo suficiente como para usar una toalla, y tener la gratificación de lavarse por sí mismos en lugar de tener a alguien que lo haga por ellos. Este es un buen punto para comenzar para algunos adultos mayores, el objetivo es mejorar la capacidad física que usted tiene ahora.

Algunas personas están poco dispuestas a comenzar a hacer ejercicios porque tienen miedo que sean demasiado agotadores. Pero, los investigadores aconsejan que usted no tiene que hacer ejercicios hasta el agotamiento para adquirir beneficios en su salud; los ejercicios moderados son efectivos también. (Usted leerá más acerca de la diferencia entre ejercicios vigorosos y moderados más adelante en este libro.)

Resumen del Capítulo

Los resultados de nuestra investigación indican que el envejecimiento no significa que usted debe perder su fuerza ni capacidad para hacer sus tareas diarias, ni tampoco las cosas que usted realmente disfruta hacer. Pero una vida inactiva probablemente lo conduzca a perder parte de su fuerza y habilidad, y lo exponga a un riesgo más alto para las enfermedades e incapacidades.

Afortunadamente, los investigadores han descubierto que mucha gente débil puede mejorar su salud e independencia aumentando sus actividades físicas. Los ejercicios y las actividades físicas hechas con regularidad, pueden ayudar a muchos adultos mayores de edad a mejorar su salud; aún cuando sean hechas a un nivel moderado. El hábito del ejercicio puede prevenir o retrasar una variedad de enfermedades e incapacidades asociadas con el envejecimiento.

Hay cuatro tipos de ejercicios muy importantes para personas en la tercera edad:

Las actividades de resistencia que aumentan el ritmo cardíaco y la respiración. Estos ejercicios mejoran la salud del corazón, los pulmones, y el sistema circulatorio. Se ha demostrado que pueden ayudar a prevenir o retrasar algunas enfermedades.

Los ejercicios de fortalecimiento hacen que los adultos mayores obtengan la fuerza suficiente para hacer las cosas que necesiten y les guste.

Los ejercicios de equilibrio ayudan a prevenir caídas; una causa frecuente de incapacitación.

Los ejercicios de estiramiento ayudan a conservar el cuerpo fuerte y flexible.

¿Cuánta actividad física es suficiente?

Las actividades físicas comunes de todos los días pueden lograr algunos de los mismos resultados que se obtienen con el ejercicio. Pero si usted decide hacer actividades físicas diarias en lugar de ejercicios, ¿exactamente cuánto debe hacer para beneficiar su salud?

No siempre le podemos dar una respuesta, pero podemos indicarle el camino correcto mostrándole lo que han descubierto los investigadores. Por ejemplo, en general, los conductores de autobuses y taxis, que están físicamente *inactivos* en su lugar de trabajo, tienen un porcentaje de enfermedades cardíacas más alto que los hombres que están en otras ocupaciones. Los estudios además demuestran que la gente que permanece físicamente activa tiene una tasa de mortalidad inferior que la gente que no realiza actividades físicas.

En otro estudio, los investigadores midieron la fuerza de los músculos en personas de 75 años que regularmente hacían tareas domésticas y de jardinería en personas inactivas de 75 años. Los investigadores midieron la fuerza de los mismos músculos en la misma gente 5 años después, y encontraron que la gente activa, que había continuado usando sus músculos en tareas diarias, conservó más su fuerza que los que permanecieron físicamente inactivos.

El mensaje de estos estudios es claro: No importa que edad tenga usted, manténgase físicamente activo. Hacer los ejercicios que le enseñamos en el Capítulo 4, puede ser útiles para usted por varias razones. En primer lugar, le damos cantidades específicas de ejercicios para hacer. La intención de estos ejercicios no es sólo ayudarlo a mantener su nivel actual de fuerza y estado físico, sino también, ayudar a reforzarlos. Por otra parte, creemos que nuestros ejemplos lo animarán a que ejercite los músculos y las articulaciones que ha dejado de usar en sus actividades diarias, o que usted usa menos, sin que se dé cuenta de ello.