



CAPÍTULO 2 ° ¿Es arriesgado para mí hacer ejercicios?

"Muy viejo" y "muy débil" no son razones suficientes para prohibir la actividad física. En realidad, no hay muchas razones de salud para limitar la actividad física en la gente de edad avanzada.

Su médico puede hablarle sobre si usted está bien para comenzar a hacer ejercicios, y también sobre la

importancia del ejercicio para la gente de edad avanzada. Para estar totalmente seguro, hable con su médico antes de comenzar a hacer ejercicios.



Las Enfermedades Crónicas: No son necesariamente una barrera.

Las enfermedades crónicas son diabetes, los problemas cardiovasculares (como la presión alta), y la artritis, entre muchas otras. Tradicionalmente, el ejercicio no ha sido aconsejable para la gente con algunas de estas condiciones crónicas. Pero los investigadores han descubierto que el ejercicio puede mejorar algunas condiciones crónicas en la mayoría de la gente mayor, *si estos ejercicios se hacen mientras su condición está bajo control.*

La insuficiencia cardíaca (CHF -Congestive Heart Failure en Inglés) es un ejemplo de una condición crónica común en los adultos de edad avanzada. En las personas con insuficiencia cardíaca, el corazón no puede vaciar su carga de sangre con cada palpitación, resultando en la acumulación de fluido en todo el aquellas que no tienen cura, pero que pueden ser controladas con edicamentos y otros tratamientos durante toda la vida de una persona. Son comunes entre adultos mayores, e incluyen enfermedades como la cuerpo, incluyendo los pulmones. Los disturbios en el ritmo cardíaco son también comunes en personas con insuficiencia cardíaca. Los adultos mayores son hospitalizados más a menudo por esta enfermedad que por cualquier otra.

"El ejercicio ha cambiado mi vida. Me encanta caminar, o trotar cuando siento ganas, sin la presión de competir con otros."

Javier Valderrama, 68
Sterling, Virginia 19

Nadie sabe exactamente porque, pero todos los músculos del cuerpo tienen una tendencia a debilitarse demasiado en gente con insuficiencia cardíaca, dejándolos tan débiles que algunas veces llegan al punto que una persona no puede realizar sus tareas diarias. Ninguna medicina ha demostrado tener efecto directo para fortalecer los músculos en personas con insuficiencia cardíaca, pero ha sido comprobado que los ejercicios comunes para fortalecer los músculos (levantando pesas, por ejemplo) pueden mejorar la fuerza muscular en estas personas.

Tener insuficiencia cardíaca no significa que no se pueda hacer ejercicios, pero eso sí, tiene que mantenerse en contacto con su médico si usted decide hacer ejercicios. Algunos estudios sugieren que los ejercicios de resistencia, como la caminata enérgica, por ejemplo pueden mejorar el funcionamiento del corazón y los pulmones en personas con insuficiencia cardíaca, *pero sólo en aquellos que están en una fase estable de la enfermedad.* La insuficiencia cardíaca, como la mayoría de las enfermedades crónicas, tiene períodos cuando la enfermedad avanza, después retrocede, después avanza otra vez, mejorando y empeorando alternativamente. Los mismos ejercicios de resistencia que podrían ayudar a la gente en una fase estable de insuficiencia cardíaca podrían ser muy perjudiciales para la gente que está en una fase inestable; es decir, cuando los pulmones comienzan a acumular fluido, o cuando el ritmo del corazón se ha vuelto irregular.

Si usted tiene una condición crónica, se preguntará cómo se puede saber si la condición es estable. Es decir, cómo saber cuándo el ejercicio será perjudicial para la salud y cuándo no.

"Lo mejor que pude hacer por mi salud fué mantenerme activo. Vivo con mucha energía."

Luis Pizarro, 70
Gaithersburg, Maryland

Seguramente, si usted tiene una enfermedad crónica, ya está siendo tratado regularmente por un médico. Su doctor ya debe haber hablado con usted sobre sus síntomas peligrosos, o lo que los doctores llaman una fase aguda o un empeoramiento de su enfermedad. Si usted padece de insuficiencia cardíaca, ya debe saber que la fase aguda de esta enfermedad tiene que ser tomada con muchísima seriedad. Usted *no* debería hacer ejercicios cuando aparezcan síntomas de alarma de la fase aguda de

insuficiencia cardíaca, o cualquier otra enfermedad crónica. Podría ser peligroso.

Suponemos también que usted y su médico han hablado además sobre cómo se siente cuándo no es atacado por esos síntomas -cuando su condición es estable; bajo control

Éste es el momento para hacer ejercicio. Si usted tiene una enfermedad crónica, su médico deberá mantenerlo informado sobre el progreso de su condición, y usted debe dialogar con él antes de comenzar a hacer ejercicios. Su médico podría estar de acuerdo en que comience a hacer ejercicio mientras usted no tenga síntomas, o podría pedirle que se haga un examen médico antes de comenzar.

Escuchando sus pulmones, su médico puede oír señales de acumulación de fluido que podrían indicar la fase inestable de insuficiencia cardíaca; puede detectar cambios en el ritmo de su corazón que anuncian la llegada de una fase aguda de insuficiencia cardíaca, o indicaciones acerca del estado de otras condiciones crónicas. Pero, su doctor también puede tranquilizarlo haciéndole saber cuándo usted está en buenas condiciones, y puede referirle a un profesional especializado, capaz de ayudarlo a comenzar un plan de ejercicios.

La diabetes es otra condición crónica común de la tercera edad que puede causar daño en todo el cuerpo. Demasiada azúcar en la sangre es un sello de la diabetes. El ejercicio puede ayudar a su organismo a usar parte del azúcar que lo está perjudicando.

La forma más común de diabetes está conectada a la *inactividad* física. En otras palabras, es mucho más difícil adquirirla si permanece físicamente activo.

Si usted ya sufre de diabetes y ya ha causado cambios en su cuerpo Ñ alguna enfermedad cardiovascular, o de los ojos, o cambios en su sistema nervioso, por ejemploÑ consulte con su doctor para averiguar qué ejercicios lo beneficiarán y qué tipos de actividades debería evitar. Si usted toma insulina o alguna píldora que le ayuda a reducir su nivel de azúcar en la sangre, es probable que su doctor necesite modificar su dosis, para que el nivel de azúcar en la sangre no baje demasiado al ejercitarse.

Su doctor podría encontrarse con que usted no tiene que modificar sus ejercicios para nada, si está en las etapas iniciales de las diabetes, o si su condición es estable.

Si usted se encuentra en alto riesgo de desarrollar cualquier otra enfermedad crónica -si usted tiene antecedentes de enfermedades cardíacas o de diabetes, o si fuma, o es obeso, por ejemplo- debería consultar con su médico antes de incrementar su actividad física.

También debería consultar a su médico primero si sospecha que podría tener algún factor de alto riesgo y si no se ha hecho revisar por un médico recientemente.

Puntos de precaución

Ya ha leído acerca de las precauciones que debería tomar si tiene alguna condición crónica. Hay situaciones que también requieren cuidado. Usted no debería hacer ejercicio hasta consultar con un médico si tiene:

- cualquier nuevo síntoma no diagnosticado
- dolor en el pecho
- palpitaciones del corazón rápidas, irregulares o agitadas
- severa dificultad para respirar
- pérdida significativa y continua de peso que no ha sido diagnosticada
- infecciones como la neumonía, acompañada por fiebre
- la fiebre misma, que puede causar deshidratación y unas palpitaciones aceleradas del corazón
- trombosis aguda: coágulos de sangre en una vena
- una hernia que esté provocando síntomas
- dolores persistentes de pie o tobillos
- hinchazón de las articulaciones
- dolor persistente o disturbios al caminar después de una caída. Usted podría tener una fractura y no saberlo, y el ejercicio podría causarle más daño
- ciertas condiciones oculares, como un derrame sanguíneo en la retina; o el desprendimiento de la retina. Antes de hacer ejercicios después de una operación de cataratas o de un implante de lente, o después de un tratamiento láser u otra cirugía de ojo, consulte con su médico.

Lo que se sabe
Aunque no se de cuenta mientras sucede, la mayoría de la gente pierde entre el 20% y el 40% de su tejido muscular mientras envejece. Los ejercicios de fortalecimiento pueden parcialmente restaurar los músculos y la fuerza.

Si usted es un hombre de más de 40 años o una mujer mayor de 50 años, y piensa comenzar a realizar actividades físicas *vigorosas* en vez de moderadas, debería consultar con su médico antes de comenzar. La actividad vigorosa podría ser un problema para aquellas personas que tienen enfermedades "no identificadas" del corazón. Es decir, la gente que tiene alguna enfermedad cardíaca, pero no lo sabe porque no tiene síntoma alguno.

¿Cómo se puede saber si la actividad que usted planea hacer es vigorosa? Hay un par de formas. Si la

actividad le hace respirar y transpirar fuertemente (si es que tiene una tendencia a transpirar), entonces la puede considerar vigorosa. Los gráficos en el Capítulo 4 explican más sobre cómo saber si su ejercicio es moderado o vigoroso.

Para algunas personas, correr es una actividad vigorosa, pero para otras, caminar podría ser considerado igualmente vigoroso. Depende de usted, de su estado físico y de su condición médica.

Si usted ha tenido un ataque al corazón recientemente, su doctor o su terapeuta de rehabilitación deberían haberle dado ejercicios específicos, para hacer cuando fue dado de alta del hospital, o de su programa cardíaco de rehabilitación. La investigación científica ha revelado que los ejercicios hechos como parte de programas de rehabilitación cardíaca pueden mejorar su estado físico y pueden hasta reducir su riesgo de morir. Si a usted no le dieron instrucciones antes de irse del hospital, consulte con su doctor y hable sobre las ventajas y desventajas de los ejercicios antes de comenzar a aumentar su actividad física.

En algunas condiciones, el ejercicio vigoroso es peligroso y no debería ser hecho, aunque no se tengan síntomas. Es especialmente importante consultar con un médico antes de comenzar cualquier tipo de programa de ejercicio; más aún si usted tiene cualquiera de las siguientes condiciones:

- aneurismo aórtico abdominal, una debilidad en la pared de la arteria principal de salida del corazón (a menos que haya sido operado quirúrgicamente o es tan pequeño que su doctor le autorice hacer ejercicios vigorosos)
- estenosis aórtica crítica, el estrechamiento de una de las válvulas del corazón.

La mayoría de personas en la tercera edad, independientemente de su edad o de su condición, se beneficiarán con el aumento de la actividad física. Usted quizás podría mostrarle este libro a su médico, para comenzar a hablar con él sobre el ejercicio.

Resumen del Capítulo

Contrario a la forma tradicional de pensar, el ejercicio regular no hace daño, sino que ayuda a la mayoría de la gente adulta. Las personas de edad avanzada se enferman o se discapacitan más a menudo por **no** hacer ejercicio, que por hacerlo.

Aquéllos que tienen enfermedades crónicas, o corren el riesgo de tenerlas, pueden mejorarse con el ejercicio regular, pero deberían consultar con sus médicos antes de aumentar la actividad física. Hay muy pocas razones para que una persona mayor evite incrementar su actividad física, y "muy viejo" y "muy débil" no están entre ellas.

Si usted es un hombre de más de 40 años de edad o una mujer mayor de 50 y planea elevar su actividad física a un nivel vigoroso, consulte con su médico primero. También consulte con su doctor si tiene alguna de las condiciones listadas bajo "Puntos de Precaución" en este capítulo.

Suponemos que su doctor, o especialista de rehabilitación cardíaca, deben haberle dado algunas guías de

actividad física si ha tenido un ataque cardíaco recientemente. Si no las ha recibido, llame y pídalas. El ejercicio controlado es usualmente una parte importante de la recuperación a largo plazo de un ataque al corazón.

Las personas con condiciones llamadas "estenosis aórtica crítica" (el estrechamiento o contracción anormal de la aorta), no deberían hacer ejercicios a menos que sus médicos se los autoricen. Casi todos los adultos mayores, no importa la edad o la condición, con toda seguridad pueden mejorar su salud y su independencia a través del ejercicio y la actividad física.