



## CAPÍTULO 3 - Como Seguir Adelante

"¡ Por supuesto que NO!" Eso es lo que la señora Ramona García de 75 años nos dijo cuando le preguntamos si ella pensaba dejar de hacer ejercicios. La señora García vive en North Carolina, y ha estado haciendo ejercicios de caminatas por lo menos 4 ó 5 días a la semana por varios años. El año pasado, ella participó en un estudio sobre el efecto del ejercicio en adultos de edad avanzada y agregó los ejercicios de

estiramiento a su rutina semanal. "Verdaderamente siento la diferencia, si no camino por 2 ó 3 días. No me imagino mis días sin hacer ejercicios," nos dijo.

Para muchos adultos de edad avanzada, la motivación para continuar haciendo ejercicios y actividades físicas no es un problema. Ellos dicen que la actividad física hecha regularmente los hace sentir tan bien que les resultaría difícil dejar de hacerlo.

### **Siguiendo con el programa: Lo que funciona**

**Según el reporte del Ministro de Salud, usted tiene más probabilidades de continuar haciendo actividades físicas si:**

- **Piensa que, en general, se beneficiará con ellas.**
- **Incluye actividades que disfruta.**
- **Siente que puede hacer las actividades correctamente y sin peligros.**
- **Tiene acceso a las actividades en forma regular.**
- **Puede acomodar las actividades dentro de su horario diario.**
- **Considera que las actividades no imponen costos financieros o sociales que no esté dispuesto a asumir.**
- **Tiene pocas consecuencias negativas por hacer ejercicios. Tales consecuencias podrían incluir lesiones, tiempo perdido, y presión negativa a nivel social.**

**En otras palabras, usted podrá mantenerse fiel a sus ejercicios si está determinado a triunfar desde el principio. Usted puede hacerlo, eligiendo objetivos realistas, aprendiendo a hacer los ejercicios correctamente, evitando riesgos, y haciendo un mapa gráfico de su progreso para ver su mejoramiento.**

Otros dicen que la actividad física los hace sentir mejor, pero una pequeña ayuda de motivación adicional no les caería mal. Por ejemplo, Pepita Galarza de 68 años, de Nueva York, nos contó que para hacer sus caminatas de 40 minutos un poco más interesantes, ella solía ponerse audífonos y escuchar libros grabados sacados de la biblioteca. Ahora, ella camina por el centro comercial por una hora con una amiga, 5 veces a la semana. Con esa compañía, tengo una buena motivación, nos dijo la Sra. Galarza.

Hemos incluido esta sección sobre motivación porque la actividad física necesita ser un hábito regular y permanente para producir beneficios como los enumerados en el Capítulo 1. ¡Pero recuerde que mantenerse motivado también produce beneficios!

Anotar y observar su progreso puede ser un motivador excelente para hacer ejercicios. Para que usted pueda hacerlo, hemos incluido gráficos al final de este libro. Es posible que, si ve que sus puntajes han mejorado por sólo algunos segundos, o solamente en uno ó dos levantamientos de pesas, le hagan perder un poco la voluntad para seguir ejercitándose.

Para evitar esto, conviene que ponga su observación en perspectiva. Aunque sus puntajes aumenten muy poco, esos pequeños mejoramientos son multiplicados muchas veces si los va incluyendo en sus actividades diarias. Si usted incorpora esa pequeña cantidad de resistencia adicional y otra pequeña cantidad de fuerza adicional en cada cosa que hace, con el tiempo podrá sentir todos los beneficios acumulados.

Pero aunque usted se sienta casi siempre entusiasmado, pueden surgir ocasiones en las que necesite alguna motivación adicional. Es común para los que recién comienzan con los ejercicios, especialmente para aquellos que son débiles; hacer un progreso rápido al principio. Usted podrá perder el entusiasmo cuando los mejoramientos que había hecho vayan disminuyendo poco a poco.

Estos períodos de altibajos son normales, aunque usted probablemente esté haciendo sus actividades correctamente, y beneficiándose de ellas.

Frecuentemente, estos períodos de altibajos significan que ha llegado el momento de ir gradualmente haciendo actividades más desafiantes. Si usted tiene algunas dudas acerca del método correcto para progresar, revise las guías listadas bajo cada tipo de ejercicio en el Capítulo 4, o consulte con un instructor físico calificado (vea página 27) o un médico.

**"Todo el mundo tiene que encontrar su propia forma de hacer ejercicio. La deben adoptar y hacer trabajar para su beneficio."**

ÑSilvina Pico, 68  
Amherst, Nueva York

Para las ocasiones en que necesite esa motivación adicional, pruebe lo siguiente:

- Pídale a alguien que sea su compañero de ejercicio. Muchos de los adultos de edad avanzada con quienes conversamos estuvieron de acuerdo que teniendo a alguien con quien hacer ejercicios les ayudaba a seguir adelante.
- Siga el consejo de Silvina Pico: Escuche libros grabados o música mientras usted hace actividades de resistencia.
- Determine un objetivo y opte por una recompensa que obtendrá cuando lo alcance.
- Asígnese tareas físicas para el siguiente día o la semana entrante.
- Tome sus sesiones de ejercicio como una cita importante y anótelas en su calendario.
- Mantenga un registro de lo que hace, y de su progreso. Entienda que habrá veces que usted no demuestre progreso rápido pero, que todavía se estará beneficiando de sus actividades durante esos periodos.
- Planee por adelantado sus vacaciones, qué hacer cuando haya mal tiempo, y cuando tenga invitados

en su casa. Por ejemplo, usted podría tener un video de ejercicio, así puede hacer ejercicios adentro cuando el clima esté malo

## Cómo encontrar un profesional calificado

La mayoría de la gente en la tercera edad puede hacer ejercicios muy bien por ellos mismos, sin la supervisión de un instructor físico. Algunos podrán tener necesidades especiales y quizás les convenga consultar con un profesional. Si usted se decide a buscar consejo profesional, ¿cómo puede saber en quién confiar? Cualquiera puede decir que es un instructor físico profesional –pero eso no significa que tengan el conocimiento y la experiencia para ayudar a la gente de edad avanzada a hacer ejercicios eficientemente y sin riesgos.

Los instructores que no están específicamente capacitados para trabajar con personas en la tercera edad, pueden no ser conscientes de lo que ellos necesitan. Por ejemplo, podrían no saber que ciertas condiciones o medicamentos pueden cambiar el ritmo del corazón o que la gente con osteoporosis corre riesgos de fracturas de la columna vertebral si hacen algunos tipos de ejercicios incorrectamente. Los médicos que se especializan en medicina deportiva están altamente capacitados para ayudarle a hacer ejercicios correctamente. Así también los profesionales que tienen un título universitario en fisioterapia o fisiología del ejercicio, particularmente cuando se trata de ayudarle a comenzar un programa de ejercicio hecho justo para sus necesidades. Ellos saben cómo aumentar el régimen de ejercicios hasta su mejor nivel posible, y cómo enseñarle a mantener un plan de ejercicios por sí mismo.

Los terapeutas físicos son profesionales de la salud legalmente autorizados. Su entrenamiento los capacita para diseñar programas de ejercicio para gente de edad avanzada, especialmente para aquellos que tienen condiciones que afectan los músculos y el sistema óseo; o condiciones del sistema nervioso que afectan los músculos. Algunos terapeutas físicos hacen estudios especiales para obtener certificación en geriatría. Aunque los terapeutas físicos pueden trabajar con cualquier tipo de persona, los médicos frecuentemente los recomiendan a pacientes con necesidades especiales.

Un excelente recurso que entrena y certifica profesionales para trabajar con gente de edad avanzada es la Universidad Americana de Medicina Deportiva (ACSM). La ACSM está compuesta por profesionales de la salud y científicos con interés en aptitud física. Algunos de sus miembros están entre los principales expertos de la nación en el tema de ejercicio y actividad física. Si el profesional que usted consulta es certificado por la ACSM para trabajar con gente en la tercera edad, estará probablemente bien calificado para ayudarlo a diseñar un plan de ejercicio seguro y eficiente. Los instructores certificados por la ACSM trabajan en distintos escenarios; por ejemplo, usted podrá encontrarlos dirigiendo programas de ejercicio en hospitales; trabajando con gente de edad avanzada en estudios sobre el efecto del ejercicio; o haciendo las veces de instructores personales. Los cardiólogos pueden aconsejarle sobre cómo mejorar su sistema cardiovascular a través de ejercicios de resistencia. Los especialistas ortopédicos pueden ayudarle a aprender cómo prevenir lesiones en sus músculos, huesos, y otras estructuras. Muchos hospitales y organizaciones de mantenimiento de la salud incluyen centros de bienestar general que ofrecen programas de ejercicio. Algunas universidades y academias ofrecen clases especiales de ejercicios o realizan estudios sobre los

beneficios del ejercicio en gente de edad avanzada. Los instructores empleados por estos tipos de organizaciones son cuidadosamente seleccionados y están calificados para enseñarle cómo hacer ejercicios correctamente. Intente contactarlos para encontrar un profesional en su área. Sin embargo, la mayoría de la gente de edad avanzada no necesitará consultar un instructor físico profesional. Si usted tiene necesidades especiales, consulte con su médico, él probablemente le referirá a un profesional específico. Pero si busca a un instructor independientemente, asegúrese de pedirle sus credenciales. Cualquier instructor que esté calificado para trabajar con gente en la tercera edad estará probablemente orgulloso de sus credenciales y encantado de compartirlas con usted. También pregunte acerca del costo. Los costos varían, y los planes de seguros son distintos en lo que se refiere a los tipos de servicios que cubren.

## **Permítanos reconocer su esfuerzo**

Cuando se trata de motivación, el primer mes es crucial. Si usted puede aumentar su actividad física durante un mes y todavía sigue, con ganas de continuar, habrá pasado un obstáculo crítico. Pasar esa marca, es una buena señal, e indica que está en camino de hacer de los ejercicios y las actividades físicas, un hábito regular que durará toda la vida. Queremos darle crédito por eso. Si usted aumenta su actividad física por más de un mes, envíenos el formulario al final de este libro. Nosotros le enviaremos un certificado del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento reconociendo su compromiso. Para muchos adultos mayores, simplemente la idea de mejorar o mantener su salud y su independencia es motivación suficiente para hacer ejercicio.

## **Resumen del Capítulo**

Comenzando con uno ó dos tipos de ejercicios o actividades físicas y un plan que usted realmente pueda manejar, luego añadiendo otras actividades y ejercicios mientras el cuerpo se ajusta, es una forma de asegurar que continuará haciendo ejercicio. Es también probable que continúe ejercitándose si siente que puede hacer sus ejercicios correctamente y sin riesgos, que se acomodan a su horario, y que no resulten en experiencias negativas como costo monetario o tiempo perdido. Simplemente sabiendo que la actividad física puede mejorar su salud y su destreza física debería ser suficiente motivación para continuar ejercitándose, aunque pueda necesitar motivación adicional de vez en cuando. Para esas ocasiones, es importante tratar de adoptar un compañero de ejercicio, escuchar música, hacer un mapa de su progreso, indicar su itinerario para sesiones de ejercicio, dárse "las asignaciones" de ejercicio con anticipación, y recompensarse cuando usted logra sus objetivos. Por lo general, su habilidad física debería mejorar. Si no es así, revise las instrucciones sobre cómo progresar en el Capítulo 4.

