

1 DE OCTUBRE DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS DE EDAD



Con la celebración del Día Internacional de las Personas Mayores se busca atender a sus necesidades particulares. Entre ellas se encuentra la promoción de la actividad física.

EL SEDENTARISMO EN LAS PERSONAS MAYORES

El sedentarismo consiste principalmente en la falta de actividad física o el llevar a cabo un estilo de vida pasivo. En 1995 un comité de expertos de la OMS confirmó que tiene efectos perjudiciales sobre la salud porque **la inactividad física es un factor de riesgo** importante de tener una reducida capacidad funcional y muchos problemas de corazón, pulmones e incluso de nuestro sistema nervioso. En resumen podemos decir que la inactividad física es un factor de riesgo de una mala salud.

Desgraciadamente el sedentarismo se ha convertido en uno de los principales problemas para la salud pública en los países de la Unión Europea, así como en nuestro país y en nuestra propia Comunidad.

En España cuatro de cada 10 personas reconocen que son sedentarias en su tiempo libre, y es interesante señalar que son más sedentarias las mujeres (49.8 %) que en los hombres (38.8 %). Estas cifras se van manteniendo más o menos durante la etapa adulta. Pero a partir de los 75 años, se da un importante aumento (sobre todo en las mujeres), hasta alcanzar el 82,6% de inactividad a partir de los 85 años de edad.

10

RAZONES PARA LLEVAR A CABO UN ESTILO DE VIDA ACTIVO

1. Previene y reduce la presencia de enfermedad y la mortalidad.
2. Retrasa las deficiencias motoras y por ello evita la discapacidad y evita o reduce la dependencia, permitiendo mantener a las personas autónomas y desarrollar su máxima calidad de vida.
3. Evita la atrofia muscular, mejora la movilidad articular, evita muchos problemas óseos (disminuye el dolor, previene osteoporosis, caídas y fracturas), mejora la marcha y el equilibrio.
4. Mejora contracción y el funcionamiento del corazón, evita y controla la hipertensión arterial, disminuye el riesgo de arterioesclerosis, evitando la aparición de la cardiopatía isquémica (el ejercicio interviene tanto en prevención primaria como secundaria del infarto agudo de miocardio) y del ictus (trombosis-embolia).
5. Evita o mejora el sobrepeso y la obesidad, ayuda a regular los niveles de colesterol y triglicéridos y la diabetes, especialmente la tipo II.

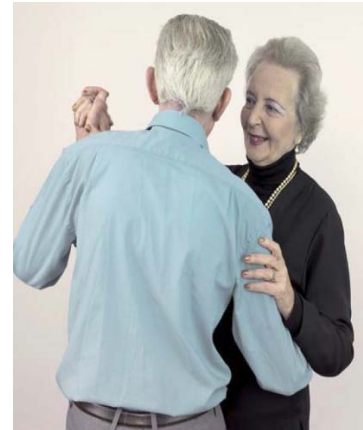
6. Disminuye la incidencia de algunos tipos de cáncer, como el de colon y el de mama.
7. Mejora el estado emocional, cognitivo, el funcionamiento de los sentidos, ayuda en la regulación del ritmo de sueño y mejora el estado de ánimo.
8. Evita o mejora la ansiedad y la depresión, ayuda a mantener la memoria, mantiene activos a los órganos de los sentidos (visión, audición, etc.).
9. Mejora la función respiratoria, y por tanto, la oxigenación de los tejidos.
10. Mantiene el funcionamiento de los riñones, disminuye la formación de cálculos renales y de sustancias en las vías urinarias.

El incorporar a la vida diaria la práctica de actividad física en forma sistemática y regular, debe tomarse como un elemento importante en la prevención de la enfermedad y el mantenimiento de una buena salud y calidad de vida.

¡MOVÁMONOS!

¿CÓMO HACERLO?

En primer lugar es necesario realizarse una **valoración y supervisión médicas** antes de iniciar el plan de ejercicios: estado de salud y de nutrición, fuerza y masa muscular, flexibilidad y equilibrio, realizar un electrocardiograma, y valorar la capacidad aeróbica mediante distintos tipos de sencillas pruebas. Esto nos permitirá **individualizar y planificar** de una mejor manera el ejercicio en cuanto a tipo e intensidad.



- ✓ La actividad física ha de iniciarse de forma **gradual, progresiva y regular** (periódico y mantenido). Hay que evitar el sobreesfuerzo y el dolor; si se produce dolor hay que detener el ejercicio y consultar.
- ✓ El ejercicio debe acompañarse de un **estilo de vida saludable**, con una alimentación e hidratación adecuada, evitar hábitos tóxicos (alcohol, tabaco, drogas, etc.).
- ✓ El ejercicio físico **NO está contraindicado** ni por la edad, ni por el sexo, ni por la mayoría de los problemas habituales de salud que padecen las personas mayores.
- ✓ Sí que está **Contraindicado** en infecciones e inflamaciones agudas, ante tumores malignos, insuficiencias de órganos avanzadas, cardiopatía isquémica inestable, aguda, valvular descompensada o ante arritmias severas.
- ✓ Debe tenerse **cuidado con el ejercicio físico y el deporte intenso y de competición**, ya que son los que pueden entrañar riesgos como la muerte súbita, los golpes de calor, hipoglucemias, etc.).

EL MOMENTO DE EMPEZAR A HACER EJERCICIO ES AHORA. CUIDÉMONOS!!!

Servicio de Salud Pública Área 8 Subdirección de Promoción de la salud y Prevención. Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid. 2015