



Consejos para que comience a hacer ejercicio en la tercera edad

Adultos mayores pueden aprovechar los beneficios de la actividad física siguiendo estos consejos.

Muchos son los estudios que ubican al sedentarismo como una de las principales causas de muerte en el mundo. Basta ver una investigación publicada por *American Journal of Clinical Nutrition* que demostró hace algunos meses cómo solo en Europa la quietud causa el doble de defunciones que la penosa obesidad. Las cifras son dicientes: 676.000 contra 337.000, respectivamente, solo en un año.

El problema, de acuerdo con Olga Lucía Estrada, médica fisiatra y experta en ejercicio, es que esta situación “se torna más dramática en adultos mayores sobre la base de que con la edad las personas se mueven menos y esta falta de actividad les provoca alteraciones que los limitan más cerrando un círculo vicioso que, no pocas veces, termina con la muerte”.

De ahí que la especialista refuerce las recomendaciones de incluir siempre rutinas de ejercicio diario para todas las personas de la llamada tercera edad, independientemente de su condición de salud con los beneficios demostrados que esto le representa.

En otras palabras, insiste en que hay que tomar el ejercicio físico supervisado como un seguro contra el deterioro y en los casos extremos como un componente terapéutico más.

La fisioterapeuta María Fernanda Pérez, del Hospital San Ignacio, manifiesta que no hay que esperar a que las personas estén enfermas o en el proceso de recuperación de alguna lesión para ejercitar sus estructuras de manera regular, sino que debe hacerse siempre.

“Obviamente con actividades acordes con la condición física de cada una y con las restricciones que sean necesarias”, explica.

En ese sentido, las dos expertas recomiendan las siguientes pautas:

Nunca es tarde. Todos, independientemente de la edad o el nivel de entrenamiento, pueden beneficiarse de la actividad física, incluso aquellos con severas limitaciones. Hay que tener en cuenta que existen infinidad de métodos para poner en movimiento de manera activa o pasiva las estructuras del cuerpo.

Prevenga. Antes de realizar cualquier actividad física, hágase un chequeo médico que incluya evaluación del sistema cardiovascular, características de las articulaciones, nivel de masa muscular y enfermedades y tratamientos. Esto para definir el tipo de ejercicio y las restricciones. Por ejemplo, personas con procesos degenerativos o inflamatorios en las articulaciones deben evitar actividades de choque o de alto impacto. De igual forma,



quienes tengan déficit en la masa muscular deben someterse a planes de resistencia y de fuerza progresivos y bajo supervisión.

Asesórese. Hay que evitar que el inicio del ejercicio sea sin previa orientación o sin tener un plan específico acorde con las características personales. Establecer tiempos, rutinas y frecuencias debe quedar claro desde el comienzo.

Mezcle. Existen diferentes tipos de ejercicio. Están el aeróbico, el isotónico, el isométrico y el de resistencia. Todos ofrecen beneficios si se hacen bajo un plan específico sobre la base de que la combinación de todos permite obtener los mejores resultados.

Rutinas. Los resultados del movimiento se ponen en evidencia si este se lleva a cabo con constancia, de manera regular y con una secuencia creciente. En otras palabras, se recomienda un tiempo diario fijo con una frecuencia no inferior a tres o cuatro sesiones por semana en donde se inicie con actividades suaves que vayan progresando de acuerdo con la evolución de cada persona.

Por último, recuerde que ante cualquier molestia es importante parar y consultar. No es recomendable excederse y siempre lleve una bitácora personal sobre sus rutinas y logros, de tal forma que cada persona compita consigo misma de manera grata.

El envejecimiento aumenta

Según el estudio 'Misión Colombia envejece', en el país hay 5,2 millones de adultos mayores y en el 2050 se espera una población de 14,1, lo que indica que el caso colombiano es uno de los de mayor tendencia de envejecimiento de la región. Con base en lo anterior y en una expectativa de vida que también va en aumento, urgen políticas integrales de prevención de enfermedades asociadas al sedentarismo, pues al menos la tercera parte de este segmento sufrirá una enfermedad crónica.