

Salud de personas de la tercera edad: Cómo hacer ejercicio - [Senior Health: How to Exercise]



No importa cuántos años tenga, estar activo es la clave para una buena salud. Y a medida que envejece, el ejercicio ayuda a preservar la energía, la fuerza y el equilibrio, el estado de ánimo y la independencia.

¿Qué significa "ejercicio" o "estar activo" para usted? La respuesta depende de si se siente fuerte y bien, fuera de forma o débil, o algo intermedio. Sin embargo, la mayoría de las personas tienen opciones. Con la ayuda de su médico, puede decidir qué funciona en su caso.

Beneficios del ejercicio regular

El ejercicio regular fortalece, y hace más saludables a su corazón y otros músculos. Puede notar que mejora su estado de ánimo, reduce el estrés y le ayuda a controlar su peso.

El ejercicio le ofrece grandes beneficios médicos. Al hacer ejercicio con regularidad, disminuye el riesgo de muerte prematura, de enfermedad cardíaca, de ataque cerebral, de síndrome metabólico, de diabetes tipo 2, de presión arterial alta, de problemas de colesterol y algunos tipos de cáncer.

Y si ya tiene alguno de estos problemas, estar activo puede ayudarle a tener un mejor control sobre ellos, a sentirse mejor y a vivir más tiempo.

Cómo volverse más activo

Hable con su médico

Antes de volverse más activo o de probar un nuevo tipo de ejercicio, hable con su médico acerca de qué es seguro para usted. Si acude a varios médicos para diferentes problemas de salud, elija uno como su médico de atención primaria. Asegúrese de que su médico de atención primaria tenga toda su información médica.

Planifique con anticipación

Fíjese una meta a largo plazo. Anote sus objetivos diarios para poder alcanzarla. Piense en las barreras que podría encontrar a su camino. Y después anote cómo se recompensará a sí mismo por alcanzar las metas propuestas.

Asegúrese de fijarse metas que pueda alcanzar. Elija cosas que le guste hacer. Caminar, salir de excursión, nadar, hacer ejercicios aeróbicos acuáticos, montar en bicicleta y bailar son todas excelentes opciones de ejercicio.

Propóngase ser tan activo como sea posible, tan a menudo como sea posible. Mientras no tenga síntomas de problemas y respete los límites establecidos por su médico, planee aumentar el

ejercicio hasta donde los expertos en salud lo sugieren para los adultos:

- Fortalecer los principales grupos musculares 2 o más días a la semana. Estos incluyen los brazos, las piernas, los músculos abdominales y la espalda.
- Hacer al menos 2½ horas de ejercicio moderado a la semana. Una manera de hacerlo es estar activo 30 minutos al día, por lo menos 5 días de la semana. Está bien estar activo en bloques de 10 minutos o más durante el día y la semana.

Para comenzar

- Cuando comience algo nuevo, empiece con calma y no se apresure. Casi cada día, aumente ligeramente el tiempo y la dificultad de la actividad.
- Si le resulta difícil estar activo por sí mismo, busque un grupo, una clase o un amigo con quien pueda disfrutar de la actividad.
- No se exija demasiado.

Para el ejercicio aeróbico, hay una manera fácil de saber si su frecuencia cardíaca está en el nivel adecuado. Si no puede hablar y hacer ejercicio al mismo tiempo, entonces el ejercicio es demasiado intenso. Si puede hablar mientras hace ejercicio, lo está haciendo bien. Si puede cantar mientras hace ejercicio, es posible que no se esté esforzando lo suficiente.

Ejercítese con prudencia

No corra riesgos

- Evite contener la respiración al hacer ejercicios como lagartijas y abdominales. También evite levantar cosas pesadas.
- No haga ejercicio al aire libre cuando haga mucho frío, mucho calor o haya mucha humedad. Cuando las condiciones climáticas no ayuden, haga ejercicio en casa o camine en un centro comercial.
- No tome baños ni duchas frías o calientes, ni entre al sauna justo después de hacer ejercicio. Las temperaturas muy calientes o muy frías pueden ser peligrosas.
- Preste atención a las señales que indiquen que se está esforzando demasiado. En un principio, es normal sentir dolor o rigidez menores, pero el dolor es una señal de advertencia para detenerse.

Sea flexible

- Si está a punto de comenzar con un nuevo medicamento o con una dosis diferente, pregúntele a su médico si debe cambiar su programa de ejercicios. Los nuevos medicamentos pueden afectar la manera en que se siente cuando hace ejercicio.
- Si se siente realmente agotado el día después de hacer ejercicio, hágalo más despacio o por menos tiempo hasta que pueda aumentar a un mejor ritmo.
- Si interrumpió su rutina de ejercicios por más de un par de días, haga un poco menos. Y aumente gradualmente hasta su nivel de actividad regular.
- Discuta sus progresos con su médico. Es posible que le pueda ayudar si tiene problemas.

Sepa cuándo llamar al médico

Preste atención a las señales de su cuerpo. Suspenda el ejercicio si tiene alguno de los siguientes síntomas. Llame a su médico si los síntomas no desaparecen rápidamente o si vuelven a aparecer.

- Siente presión o dolor en el pecho, el cuello, el brazo, la mandíbula o en el hombro.
- Se siente mareado, aturdido o con el estómago revuelto.
- Le falta más el aire o se siente más cansado de lo habitual.
- Los latidos del corazón son demasiado rápidos o demasiado lentos o se salta latidos.
- Tiene algún otro síntoma que le molesta. Su médico puede añadir otros síntomas para observación, dependiendo de su salud.

