

Ejercicio y edad

Publicado el: 19-02-2018

Nunca es demasiado tarde para empezar a ejercitarse. El ejercicio brinda beneficios a cualquier edad. Mantenerse activo físicamente le permitirá continuar siendo independiente y seguir llevando el estilo de vida que usted disfruta. El tipo correcto de ejercicio realizado con regularidad también puede reducir su riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, diabetes y caídas.

No necesita pasar horas en el gimnasio todos los días para ver los beneficios. Mover su cuerpo por tan solo 30 minutos al día es suficiente para mejorar su salud.

Un programa eficaz de ejercicios necesita ser divertido y ayudar a mantenerlo motivado. Tener una meta ayuda. Su meta podría ser:

- Controlar un problema de salud
- Reducir el estrés
- Mejorar su vitalidad
- Poder comprarse ropa de una talla menor

Su programa de ejercicios también puede ser una buena manera para que usted socialice. Tomar clases de ejercicios o hacer ejercicio con un amigo son dos buenas maneras de tener actividad social.

Usted puede tener dificultad para iniciar una rutina de ejercicios. Sin embargo, una vez que empiece, comenzará a notar otros beneficios, que incluyen el mejoramiento del sueño y la autoestima.

El ejercicio y la actividad física también pueden:

- Mejorar o conservar su fuerza y estado físico
- Facilitar hacer las cosas que usted quiere hacer
- Ayudar al equilibrio y a caminar
- Ayudar con los sentimientos de depresión o ansiedad y mejorar su estado anímico
- Conservar sus habilidades intelectuales (funcionamiento cognitivo) a medida que usted envejece
- Prevenir o tratar enfermedades tales como diabetes, enfermedad cardíaca, hipertensión arterial, cáncer de colon y de mamas, y osteoporosis

Siempre hable con su proveedor de atención médica antes de empezar un programa de ejercicios. Este profesional puede sugerirle ejercicios y actividades adecuadas para usted.

Los ejercicios se pueden agrupar en cuatro categorías principales, si bien muchos ejercicios encajan en más de una categoría:

EJERCICIO AERÓBICO

El ejercicio aeróbico incrementa su frecuencia cardíaca y respiratoria. Estos ejercicios le ayudan a su corazón, pulmones y vasos sanguíneos. Pueden prevenir o demorar muchas enfermedades, como diabetes, cánceres de mama y colon, y enfermedad cardíaca.

- Las actividades deportivas aeróbicas incluyen realizar caminatas vigorosas, trotar, nadar, montar en bicicleta, escalar, jugar tenis y baloncesto.
- Las actividades aeróbicas que usted puede hacer todos los días incluyen bailar, trabajar en el jardín, empujar a su nieto en un columpio y aspirar.

FUERZA MUSCULAR

Mejorar la fuerza muscular puede ayudarlo a subir escalas, cargar los víveres y seguir siendo independiente. Usted puede aumentar la fuerza muscular al:

- Levantar pesas o usar una banda de resistencia.
- Realizar las actividades cotidianas, como llevar un cesto lleno de ropa de la lavandería desde el sótano, cargar a sus nietos más pequeños o alzar cosas en el jardín.

EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

Los ejercicios de equilibrio ayudan a prevenir caídas, las cuales son una preocupación para los adultos mayores. Muchos ejercicios que fortalecen los músculos en las piernas, las caderas y la región lumbar mejorarán su equilibrio. A menudo, es mejor aprender los ejercicios de equilibrio de un fisioterapeuta antes de empezarlos por su cuenta.

Los ejercicios de equilibrio pueden incluir:

- Pararse en un pie
- Caminar apoyando primero el talón
- Taichí
- Pararse en la punta de los dedos para alcanzar algo en la parte superior del estante
- Bajar y subir escaleras

ESTIRAMIENTO

El estiramiento puede ayudarlo a mantenerse flexible. Para conservarse ágil:

- Aprenda a hacer estiramientos del hombro, el brazo y la pantorrilla
- Tome clases de yoga
- Haga actividades cotidianas, como tender la cama o agacharse para amarrarse los zapatos

Fuente: <https://netsaluti.com>