

# Vivir Mejor la Tercera Edad

## Ejercicio y actividad física: En forma de por vida

*“Después de caminar en una de las máquinas en el centro comunitario local, me di cuenta de que estaría más contenta caminando al aire libre. De manera que conseguí un cuenta pasos (step counter) y comencé a caminar en mi vecindario.*

*Desde entonces, he visto florecer tulipanes amarillos en la primavera y caer hojas de los árboles en el otoño. Siempre vuelvo a casa con más energía y entusiasmo para continuar el resto del día”.*  
Ana (77 años)

*“Tanto mi esposa como yo tenemos problemas del corazón. Hace unos dos años nos inscribimos en un gimnasio local, en donde hacemos ejercicios*

*de resistencia y fortalecimiento. Los días que no vamos al gimnasio, caminamos cerca de la casa. Esto ha sido para nosotros una salvación”.* Juan (78 años)

Estos adultos mayores son prueba viviente de que el ejercicio y la actividad física son beneficiosos para usted, independientemente de la edad que tenga. De hecho, mantenerse activo le puede ayudar a:

- ◆ Conservar y mantener la fuerza para poder seguir siendo independiente.
- ◆ Tener más energía para hacer las cosas que desea hacer.
- ◆ Mejorar el equilibrio.
- ◆ Prevenir o retrasar algunas enfermedades como la enfermedad cardíaca, la diabetes y la osteoporosis.
- ◆ Mejorar su estado de ánimo y disminuir el estado de depresión.

No es necesario comprar ropa especial ni pertenecer a un gimnasio para estar más activo. La actividad física puede y debe formar parte de su vida cotidiana. Descubra las cosas que le gusta hacer: salga a caminar con paso rápido, monte bicicleta, baile, haga trabajos en la casa, dedíquese a la jardinería, suba escaleras, nade, rastrille las hojas, etc.

Pruebe diferentes tipos de actividades que lo mantengan en movimiento. Busque nuevas formas de incorporar la actividad física en su rutina diaria.



## Cuatro maneras de estar activo

Para obtener el mayor provecho de la actividad física, trate de hacer los siguientes cuatro tipos de ejercicios:

1) resistencia, 2) fortalecimiento, 3) equilibrio y 4) flexibilidad.

1. Durante toda la semana o al menos durante varios días de ésta, asegúrese de realizar por lo menos 30 minutos de una actividad que le ayude a acelerar la respiración. Esto se conoce como actividad de **resistencia** porque fortalece su energía o “control”. No es necesario mantenerse activo por 30 minutos seguidos; 10 minutos de cada actividad está bien. Solamente asegúrese de que sea un total de 30 minutos diarios.

¿Qué tanto se tiene que esforzar? Si durante el ejercicio puede hablar sin ningún problema, eso quiere decir que no se está esforzando lo

suficiente. Pero si por el contrario, del todo no puede hablar; eso es señal de que ya se está esforzando demasiado.

2. Continúe utilizando los músculos. Los ejercicios de **fortalecimiento** desarrollan músculos. Con músculos fuertes podrá levantarse solo de la silla, alzar a sus nietos y caminar por el parque.

Mantener los músculos en forma ayuda a prevenir caídas que ocasionan problemas como una rotura o quebradura de cadera. Cuando los músculos de las piernas y de las caderas están fuertes, hay menos probabilidades de que ocurra una caída.

3. Realice ejercicios que le ayuden con el **equilibrio**. Intente pararse en un pie y luego en el otro. Si es posible, no se agarre de nada. Levántese de la silla sin apoyarse en las manos ni los brazos. De vez en cuando camine en línea recta con un pie adelante del otro, con los dedos del pie que va atrás tocando el talón del pie que va adelante.
4. Los ejercicios de estiramiento le pueden ayudar con su **flexibilidad**. Moverse con más facilidad le

facilitará hacer cosas como agacharse para amarrarse los zapatos o mirar por encima del hombro cuando está retrocediendo su auto. Haga los ejercicios de estiramiento cuando haya calentado los músculos y no se estire hasta el punto de sentir dolor.

## ¿Quiénes deben hacer ejercicio?

La mayoría de las personas, independientemente de la edad, pueden desempeñar algún tipo de actividad física. Incluso, si usted tiene alguna enfermedad crónica, como una enfermedad cardíaca o diabetes, aún debe hacer ejercicio. La actividad física podría más bien ayudarlo. Para casi todos los adultos mayores, caminar con paso rápido, montar bicicleta, nadar, levantar pesas y trabajar en el jardín son actividades sin riesgo, especialmente si las comienzan a realizar lentamente. Sin embargo, si usted tiene más de 50 años y no está acostumbrado al ejercicio activo, es recomendable que consulte antes con su médico. Usted también deberá hablar con un médico si presenta o padece de lo siguiente:

- ◆ Un síntoma nuevo del que todavía no ha hablado con el médico

- ◆ Mareos o respiración cortada
- ◆ Dolor o presión en el pecho
- ◆ Una sensación de que el corazón está saltando latidos, o palpitando acelerada o agitadamente
- ◆ Coágulos sanguíneos
- ◆ Una infección o fiebre acompañada de dolor muscular
- ◆ Pérdida de peso no planeada
- ◆ Lesiones en los pies o los tobillos que no sanan
- ◆ Hinchazón de las articulaciones
- ◆ Una retina desprendida o que está sangrando, una cirugía de ojos o un tratamiento de los ojos con rayos láser
- ◆ Una hernia
- ◆ Una cirugía reciente de cadera o de espalda

## Consejos preventivos

A continuación se encuentran algunas recomendaciones para asegurarse de que está haciendo ejercicio de la manera adecuada:

- ◆ Comience de forma pausada, especialmente si no ha estado activo por mucho tiempo y vaya aumentando poco a poco las actividades y el esfuerzo que ejerce al hacerlas.

- ◆ No aguante la respiración durante los ejercicios de fortalecimiento. Esto podría ocasionar cambios en la presión arterial. Al principio le puede parecer incómodo, pero lo correcto es inhalar mientras levanta algo y exhalar a medida que se relaja.
- ◆ Use equipo preventivo. Por ejemplo, use un casco para montar bicicleta o zapatos adecuados para caminar o trotar.
- ◆ A menos que su médico se lo haya limitado, asegúrese de tomar suficiente líquidos cuando esté haciendo ejercicio. Muchos adultos mayores no sienten sed, incluso si el organismo necesita los líquidos.
- ◆ Inclínese siempre hacia delante desde la cadera y no con la cintura. Evite doblar la espalda; si su espalda se mantiene recta, es porque probablemente se está inclinando de la manera correcta.
- ◆ Caliente los músculos antes de hacer ejercicios de estiramiento. Trate primero de caminar y hacer ejercicio con pesas livianas en las manos.

El ejercicio no debe doler ni dejarlo muy cansado. Es posible que sienta un poco de molestia, incomodidad o fatiga, pero no deberá sentir dolor. Sin embargo, estar activo probablemente lo haga sentir mejor.

## Para más información

Los gimnasios o los hospitales locales pueden ayudarle a encontrar un programa de ejercicios que le convenga. También puede averiguar sobre programas de ejercicios, de bienestar o de caminantes con grupos religiosos, centros cívicos y para ancianos, parques, asociaciones de recreación, YMCA, YWCA o incluso en los centros comerciales de su comunidad.

¿Está buscando más información sobre cómo hacer ejercicio sin riesgo? Visite **Go4Life**<sup>®</sup> en [www.nia.nih.gov/Go4Life](http://www.nia.nih.gov/Go4Life). Esta campaña del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento acerca del ejercicio y la actividad física contiene ejercicios, historias de éxitos, y videos y materiales imprimibles gratuitos.

Éstas son algunas fuentes útiles de información. Las organizaciones que tienen información solamente en inglés están marcadas con un asterisco (\*):

### **American College of Sports Medicine\***

401 West Michigan Street  
Indianapolis, IN 46202-3233  
1-317-637-9200  
[www.acsm.org](http://www.acsm.org)

**Centers for Disease Control and Prevention**

**(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)**

1600 Clifton Road

Atlanta, GA 30329-4027

1-800-232-4636 (línea gratis)

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

[www.cdc.gov/spanish](http://www.cdc.gov/spanish)

**National Library of Medicine  
MedlinePlus**

*Exercise for Seniors*

(Ejercicios para personas mayores)

*Exercise and Physical Fitness*

(Ejercicio y estado físico)

[www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov)

[www.medlineplus.gov/spanish](http://www.medlineplus.gov/spanish)

**President's Council on Physical Fitness and Sports\***

1101 Wootton Parkway, Suite 560

Rockville, MD 20852

1-240-276-9567

[www.fitness.gov](http://www.fitness.gov)

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, comuníquese con:

**National Institute on Aging  
Information Center**

**(Centro de Información del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento)**

P.O. Box 8057

Gaithersburg, MD 20898-8057

1-800-222-2225 (línea gratis)

1-800-222-4225 (TTY/línea gratis)

[www.nia.nih.gov](http://www.nia.nih.gov)

[www.nia.nih.gov/espanol](http://www.nia.nih.gov/espanol)

[www.nia.nih.gov/Go4Life](http://www.nia.nih.gov/Go4Life)

Nuestro sitio de Internet tiene información sobre una gran variedad de temas de salud. En este sitio usted puede también ordenar publicaciones y suscribirse para recibir comunicados electrónicos.



**National Institute  
on Aging**

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento

Octubre 2006 | Actualizado Diciembre 2014

*Go4Life* es una marca registrada del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.