ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD MENTAL

EN LA VEJEZ



BETTEN®

ÍNDICE

Introducción

Capítulo 1: Mantenerse activo en la vejez: ¿Por qué es importante?

Capítulo 2: Ejercicios físicos que ayudan a la prevención de la depresión y otras enfermedades mentales en la vejez

Capítulo 3: Flexibilidad y movilidad articular: Diferencias entre ambos conceptos y ejercicios recomendados

Capítulo 4: Los mejores ejercicios de fuerza

Capítulo 5: Rutinas de ejercicios para personas mayores en sillas de ruedas y camas clínicas

Capítulo 6: Ejercicios con enfermedades crónicas

INTRODUCCIÓN

A cualquier edad, **mantenernos activos** es esencial si queremos vivir plenamente y disfrutar de buena salud. Por lo tanto, a medida que nos adentramos en la vejez, es importante realizar algún tipo de ejercicio.

La actividad física nos puede ayudar a evitar o disminuir el riesgo de sufrir enfermedades comunes durante la tercera edad, además le permite a los adultos mayores con poca movilidad fortalecer sus cuerpos y combatir todos los problemas relacionados con el sedentarismo.

Cuando alcanzamos la tercera edad, mantenernos activos físicamente también puede tener un impacto en nuestra autonomía e independencia.

Ejercitarse también es clave en nuestra salud mental, ya que reduce el estrés, mejora nuestro estilo de vida general, nos ayuda a combatir el insomnio y beneficia la autoestima y la imagen corporal.



CAPÍTULO 1

MANTENERSE ACTIVO EN LA VEJEZ: ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

A medida que envejecemos, algunos problemas físicos aparecen, incluyendo pérdida del equilibrio, poca movilidad, debilidad o pérdida de fuerza, disminución de la masa corporal y dificultades para levantarnos o mantenernos de pie.

En consecuencia, nos volvemos más independientes y nuestra salud mental se ve afectada. Ahí es cuando la actividad física se vuelve tan esencial.

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD MENTAL

Hacer ejercicios beneficia la salud mental. Estas son algunas de las ventajas principales:

- Mantiene la capacidad de vivir de forma autónoma e independiente
- Puede reducir la ansiedad y ayuda con enfermedades mentales como la depresión
- Favorece el estado de ánimo
- Mejora la sensación de bienestar general
- Tiene un impacto positivo en el funcionamiento cognitivo
- Favorece la estabilidad hormonal
- Puede generar impulsos de energía saludable
- Impacta positivamente los patrones de sueño
- Ayuda a mejorar la relación con nosotros mismos y la autoestima

OTROS BENEFICIOS DEL EJERCICIO EN LA SALUD MENTAL

Incluso si no sufrimos un problema mental como la ansiedad o la depresión, la actividad física puede aportar muchos beneficios a nuestras vidas. Estos son algunos de ellos:

- Memoria y pensamiento más nítido
- Mejor concentración y autoestima
- Patrones de sueño más saludables
- Más energía, fortaleza y resiliencia

¿CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA DEBEMOS HACER COMO ADULTOS MAYORES?

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), los adultos mayores de 65 años necesitan al menos **30 minutos al día** o 150 minutos de ejercicio semanal.

Puede ser ejercicio ligero como caminar o una actividad de mayor intensidad como correr o trotar.

Durante la semana, es recomendable hacer al menos 2 días de ejercicios enfocados en el fortalecimiento muscular y 3 días de actividad física para mejorar el equilibrio.

Sin embargo, si alguna condición afecta nuestra capacidad para cumplir con estos requerimientos, se recomienda hacer ejercicio de baja intensidad.

¿POR QUÉ EL BIENESTAR FÍSICO ES CLAVE PARA LA SALUD MENTAL?

Tener una salud física deficiente suele provocar angustia emocional y aumentar los riesgos de sufrir problemas de salud mental de forma directa e indirecta.

El ejercicio es la respuesta ideal para mantener nuestra salud física y mejorar el estado de ánimo. Las rutinas diarias que incluyen caminar o estirarse mejoran la energía corporal y mental.



CAPÍTULO 2

EJERCICIOS FÍSICOS QUE AYUDAN A LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES MENTALES

Además de tener un impacto positivo en el cuerpo, hacer ejercicio con regularidad también tiene un efecto positivo en la salud mental. Conozcamos un poco más sobre sus beneficios:

¿CÓMO EL EJERCICIO BENEFICIA LA SALUD MENTAL?

El ejercicio puede mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés, controlar los síntomas de la depresión o la ansiedad, reducir los riesgos de sufrir problemas cognitivos y más.

Muchos de estos beneficios se deben al hecho de que la actividad física afecta positivamente el cerebro, aumenta la circulación sanguínea y mejora el balance natural de las hormonas.

El ejercicio se ha asociado con la producción del factor neurotrófico derivado del cerebro (Brain Derived Neurotrophic Factor o BDNF en inglés). Esta proteína puede mejorar el funcionamiento cognitivo, influir positivamente en la memoria y el aprendizaje y aliviar la depresión y ansiedad.

Ejercitarse constantemente tiene un efecto positivo en el autoestima, nos ayuda a conocer nuestras capacidades, sentirnos orgullosos al cumplir algunos retos y mejorar nuestra imagen.

EJERCICIO Y DEPRESIÓN

Un estudio realizado por Harvard T.H Chan School of Public Health encontró que caminar por una hora o correr por 15 minutos al día puede reducir el riesgo de sufrir depresión un 26%.

La actividad física ayuda a disminuir los síntomas de la depresión, ya que promueve algunos cambios en el cerebro, beneficiando el equilibrio de los químicos energizantes, liberando endorfinas y generando una sensación de bienestar.

EJERCICIO Y ANSIEDAD

A través del ejercicio, podemos tratar naturalmente la ansiedad, ya que mantenernos activos impulsa nuestra energía mental y alivia la tensión y el estrés.

La sensación de golpear el suelo al caminar o el ritmo respiratorio al hacer ejercicio también puede ayudar a tratar la ansiedad, ya que al enfocarnos en el cuerpo y cómo nos sentimos al hacer alguna actividad, podemos interrumpir el flujo de preocupaciones y pensamientos intrusivos que generan ansiedad.

EJERCICIO Y ESTRÉS

El estrés puede hacer que nuestro cuerpo se sienta tenso y dolorido, especialmente en el área de los hombros, cuello y cara. En algunos casos, también podemos sentir presión en el pecho, calambres musculares, pulso acelerado e incluso acidez estomacal.

La aparición de estos síntomas puede generar más estrés, creando un círculo vicioso difícil de manejar. Sin embargo, al ejercitarnos, podemos romper ese ciclo, ya que la actividad física puede ayudarnos a liberar endorfinas para sentirnos bien, aliviando la tensión en el cuerpo y mente.



MEJORES EJERCICIOS PARA EL ADULTO MAYOR

CARDIOVASCULARES

- Senderismo
- Baile
- Ciclismo de paseo
- Natación
- Caminatas a paso rápido

DE EQUILIBRIO

- Caminar sobre los talones
- Caminar moviendo la cabeza
- Equilibrio en una sola pierna
- Caminar sobre una línea
- Balanceado con cambio de peso

DE FLEXIBILIDAD

- Zancada en sofá
- El puente (postura de yoga)
- Estiramientos estáticos de brazos

DE FUERZA

- Sentadillas con silla
- Flexión plantar
- Zancadas con apoyo
- Equilibrio sobre un pie

MEJORES EJERCICIOS PARA EL ADULTO MAYOR

Hay cuatro tipos de ejercicios que pueden ayudarnos a mantenernos en forma física y mentalmente. Estos son los ejercicios cardiovasculares, de equilibrio, de flexibilidad y el entrenamiento de fuerza.

MEJORES EJERCICIOS CARDIOVASCULARES

- Senderismo
- Baile
- Ciclismo de paseo (puede ser en bicicleta estática)
- Natación
- Caminatas a paso rápido

MEJORES EJERCICIOS PARA EL EQUILIBRIO

- Caminar sobre los talones o sobre la punta de los pies
- Caminar moviendo la cabeza
- Equilibrio en una sola pierna
- Caminar sobre una línea
- Balanceado con cambio de peso (pueden usarse pequeñas mancuernas u objetos fáciles de cargar para agregar peso)

MEJORES EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

Algunas alternativas que también benefician la salud mental incluyen la gimnasia, el yoga y algunos ejercicios de flexibilidad en casa:

- **Zancada en sofá**: Consiste en poner un pie en el sofá o silla y adelantar la pierna contraria con la rodilla en 90 grados, manteniendo la otra estirada hacia atrás y repitiendo de ambos lados.

- **El puente**: Es una postura de yoga que consiste en acostarse bocarriba en el suelo con las rodillas flexionadas, estirando la columna, pecho, cuello y hombros antes de levantar la pelvis y el torso hasta donde sea cómodo (manteniendo los brazos en el suelo y repitiendo varias veces).

- **Estiramientos estáticos de brazos**: Estos son ideales para quienes quieren mejorar la movilidad articular. Sin estar en movimiento o cambiar de posición, estirar los brazos hacia arriba y sostener por al menos 20 segundos.

MEJORES EJERCICIOS DE FUERZA

- Sentadillas con silla
- Flexión plantar (consiste en ponerse de puntillas como un bailarín)
- Zancadas con apoyo
- Equilibrio sobre un pie

DEPORTES Y ACTIVIDADES QUE PUEDEN MEJORAR LA SALUD MENTAL EN LOS ADULTOS MAYORES

Además de ejercicios de rutina, también podemos practicar algún deporte o unirnos a una actividad específica para mejorar nuestra salud mental. Estos son los más recomendados:

- **Ciclismo**: Es ideal para mejorar la concentración, socializar, practicar la atención plena y aliviar la ansiedad.

- **Correr, trotar o caminar**: Si es posible hacerlas, estas actividades pueden ayudarnos a controlar los pensamientos para concentrarnos mejor en cosas positivas.

- **Baloncesto**: Los deportes en equipo pueden ayudarnos a compartir con otras personas, mejorar nuestras capacidades comunicativas y a eliminar la sensación de soledad.

- **Natación**: Puede reducir la tensión emocional, ayudarnos a combatir el estrés y hacernos sentir más felices.



CAPÍTULO 3

DIFERENCIA ENTRE FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD ARTICULAR

En muchos casos, los problemas de movilidad reducida son causados por eventos repentinos, como caídas, accidentes o traumatismos. Sin embargo, muchas veces, están vinculados con un deterioro físico progresivo y pérdida de flexibilidad o problemas con las articulaciones.

Aunque ambos términos son usualmente confundidos y van de la mano, la flexibilidad y la movilidad articular son dos conceptos distintos. Veamos sus diferencias.

¿QUÉ ES LA FLEXIBILIDAD?

La flexibilidad es la capacidad que tenemos de movernos con la mayor amplitud posible.

Es usualmente descrita como la habilidad de las articulaciones o grupos de articulaciones y músculos para moverse sin dolor a un rango de movimiento sin restricción. Además, está determinada por dos factores clave: la elasticidad muscular y la movilidad articular.

¿QUÉ ES LA MOVILIDAD ARTICULAR?

Como podemos ver, la movilidad articular es un componente de la flexibilidad. Este término define el grado de movimiento que tienen nuestras articulaciones.

Sin embargo, en este caso, el rango considerado es limitado por los cartílagos, ligamentos y cápsulas.

Además, la movilidad articular depende de las condiciones del tejido conectivo, incluyendo cartílagos y ligamentos.

Para conocer un poco más sobre los factores que influyen en ambas capacidades, puedes revisar nuestro artículo “Diferencias entre la flexibilidad y la movilidad articular en la tercera edad.”

DIFERENCIAS PRINCIPALES

Ahora que entendemos mejor qué es la flexibilidad y la movilidad articular, veamos sus diferencias:

FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD ARTICULAR
• Se componen de la movilidad articular y la elasticidad muscular	• Es parte de la flexibilidad y está relacionada con las articulaciones
• Define la capacidad de movimiento sin dolor y sin restricciones	• Se refiere al rango de movimiento por ligamentos, cartílagos y cápsulas
• Tiene que ver con la capacidad de los músculos para estirarse	• Los músculos interfieren en el movimiento de las articulaciones
• Puede perderse o reducirse debido al limitado desarrollo óseo y muscular a medida que envejecemos	• Se ve afectada por los cambios hormonales, reducción de agua en el cuerpo, producción de colágeno y factores de crecimiento
• Puede verse afectada por factores externos, como la temperatura del entorno	• Depende de la condición del tejido conectivo, la estructura muscular y las formaciones óseas
• Las personas pueden ser más o menos flexibles con entrenamiento	• Se ve altamente influenciada por la anatomía de las personas

MEJORES ESTIRAMIENTOS PARA LA FLEXIBILIDAD Y LA MOVILIDAD ARTICULAR:

Si queremos mejorar nuestra flexibilidad y movilidad articular, podemos integrar estos estiramientos a nuestra rutina:

#1 Apertura de brazos

Para hacer este ejercicio, debemos levantarnos y separar los pies de forma paralela con nuestros hombros. Luego, tenemos que entrelazar las manos por detrás a la altura del coxis.
Mirando siempre hacia el frente, es momento de levantar poco a poco los brazos tan lejos como podamos de la zona baja de la espalda pero evitando realizar movimientos bruscos. Al notar la sensación de estiramiento (sin dolor), solo debemos respirar durante 15-20 segundos, manteniendo la posición, y volver al centro cuidadosamente.

#2 Estiramiento de cadera

- Levantados,mantener los pies juntos y empezar a inclinar nuestro cuerpo hacia adelante lentamente.
- Llevar las manos a la parte de atrás de las piernas, manteniendo una posición cómoda.
- Una vez alcancemos la posición deseada, doblar una rodilla, manteniendo la otra recta y los pies planos en el suelo.

- Nuestra cabeza debe quedar apuntando hacia abajo.
- Mantener la posición por alrededor de 15 segundos
- Repetir con cada uno de los lados para equilibrar las caderas, soltar la zona de la espalda y darle elasticidad a los tendones.

#3 Barbilla al pecho

- Sentarnos en una silla
- Poner los brazos delante de nosotros, haciendo que los codos se toquen y las palmas de las manos queden juntas mirando hacia arriba
- Llevar las manos a la cabeza y empujar suavemente hacia abajo, haciendo que la barbilla llegue al pecho
- Al sentir el ligero estiramiento en el cuello y los hombros (no es necesario que la barbilla toque el pecho), mantener la posición por al menos 20 segundos
- Retomar la posición inicial y repetir

#4 Círculos con la cadera

- De pie con las manos en la cintura y las piernas juntas, mueve la cadera en forma de círculos grandes. Comienza siguiendo las agujas del reloj y luego cambia el sentido.
- Evita que otras partes del cuerpo se muevan apretando el abdomen o ejerciendo ligera presión sobre los hombros.

#5 Estiramiento de tríceps

- De pie, levanta el brazo derecho, manten el hombro izquierdo hacia abajo mientras lo alejas de la oreja.
- Con el brazo estirado, bajar la mano derecha hacia la espalda sin ejercer demasiada fuerza.
- Luego, lleva la mano izquierda hacia el codo derecho y coloca los dedos por encima.
- Es ideal mantener esta posición por al menos 30 segundos y repetir varias veces de cada lado. Si tenemos problemas de movilidad, podemos hacer este estiramiento en una silla.

#6 Estiramiento del yo-yo

- Levantarnos y separar los pies a la misma distancia de los hombros
- Estirar nuestras manos hacia delante y entrelazar nuestros dedos
- A la altura del pecho, poner las palmas de las manos hacia afuera con los codos hacia los lados
- Manteniendo la posición sin mover otras partes del cuerpo, girar el torso de lado a lado (también es importante mover la cabeza)
- Repetir este movimiento, manteniendo siempre los brazos estirados, 10 veces de cada lado

#7 Estiramiento de cuádriceps

- Apoyado de frente en la pared, mesa o silla, párate de pie y adelanta la pierna derecha.
- El siguiente paso es doblar la pierna izquierda hacia atrás hasta tomar el pie con la mano izquierda.
- La mano derecha debe servirnos como apoyo, ya que es indispensable mantener el cuerpo en línea recta.
- Después de sostener esa posición por 10 segundos, puedes intentar este estiramiento pero con la otra pierna.



CAPÍTULO 4

LOS MEJORES EJERCICIOS DE FUERZA PARA EL ADULTO MAYOR

Cuando se trata de hacer ejercicio, la mayor parte del tiempo, pensamos en hacer cardio o algunos estiramientos para ganar flexibilidad.

Sin embargo, expertos dicen que los adultos mayores necesitan de al menos dos días de actividades que fortalezcan los músculos cada semana.

Estos ejercicios de fuerza deben complementar los **150 minutos semanales de actividad física** de intensidad moderada y los tres días de ejercicios para mejorar el equilibrio recomendados.

Por lo tanto, es esencial incorporarlos en nuestras rutinas.
:

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE AGREGAR EJERCICIOS DE FUERZA A NUESTRA RUTINA EN LA TERCERA EDAD?

Incluso las personas muy mayores o quienes tienen problemas de movilidad en la tercera edad pueden beneficiarse de los ejercicios de fuerza, ya que son necesarios para aumentar la masa muscular y la potencia o resistencia del cuerpo.

Además, hacer ejercicios para aumentar la fuerza muscular también se ha asociado con una mejoría en la velocidad de la marcha y una reducción en los tiempos para levantarse de una silla.

También pueden mejorar la función general del cuerpo y prevenir algunas enfermedades o condiciones, como la osteoporosis y la fragilidad, a través de la estimulación del crecimiento de los músculos y los huesos.

Finalmente, sentirnos fuertes promueve la salud física y mental mientras nos ayuda a ganar más independencia y autonomía para un completo bienestar durante nuestros años dorados.



¿CUÁLES SON LOS MEJORES EJERCICIOS SUAVES PARA ANCIANOS?

Al escuchar sobre ejercicios de fuerza, muchos pensamos inmediatamente en el levantamiento de pesas u otras actividades que podrían ser muy difíciles para un adulto mayor.

Sin embargo, hay muchos ejercicios suaves para ancianos que pueden ayudarnos a mejorar la fuerza muscular y darle a nuestros cuerpos la vitalidad que necesitan. Estos son algunos ejemplos:

- Sentadillas
- Flexiones de pared
- Flexión plantar
- Zancadas con apoyo
- Planchas frontales y laterales
- Abdominales
- Skipping en el sitio
- Jumping jacks
- ¡Y muchos más!

También hay alternativas que podemos intentar con algunas herramientas, como mancuernas o ligas de estiramiento o resistencia, incluyendo los que se nombran a continuación.

LEVANTAMIENTO ALTERNADO DE MANCUERNAS

- Buscar dos mancuernas (deben ser del mismo peso).
- Levantarnos y separar los pies al nivel de los hombros, manteniendo las rodillas flojas.
- Sostener una mancuerna en cada mano y estirar los brazos con las palmas hacia adelante y los codos pegados al cuerpo.
- Usando el brazo más débil, doblar el codo para llevar la mancuerna hacia arriba en dirección del hombro.
- Hacer una pausa de un segundo y empezar de nuevo.
- Repetir con el otro brazo y continuar de forma alternativa hasta hacer todas las repeticiones de cada lado (es ideal hacer al menos 10 o 15 repeticiones diarias siempre y cuando nuestro cuerpo resista).

PRESS DE PIERNAS

- Acostarnos boca arriba sobre una superficie cómoda
- Envolver firme pero cómodamente la banda de resistencia debajo de un pie
- Mantener la pierna doblada hasta que empiece el ejercicio
- Empezar a extender la pierna lentamente
- Llevarla de nuevo a la posición doblada con cuidado

PRESS DE PECHO

Con este ejercicio, podemos fortalecer los músculos de la espalda y los hombros, ganando equilibrio y resistencia. Para hacerlo, solo tenemos que seguir estos pasos:

- Con el pie erguido (podemos hacer este ejercicio de pie o sentados), envolver una banda de resistencia detrás de la espalda (a la altura del pecho)
- Sostener cada extremo de la banda de resistencia con cada mano
- Doblar los codos y llevar las manos al pecho (esta es la posición de inicio)
- Lentamente, extender los brazos en línea recta frente a nosotros
- Volver a la posición inicial y repetir al menos 10 o 15 veces

EJERCICIOS EN EL AGUA

Para los adultos mayores, los ejercicios en el agua pueden ser una excelente alternativa si deben fortalecer su cuerpo pero buscan actividades de bajo impacto.

EJERCICIOS EN EL AGUA

Para los adultos mayores, los ejercicios en el agua pueden ser una excelente alternativa si deben fortalecer su cuerpo pero buscan actividades de bajo impacto.

BENEFICIO DE LOS EJERCICIOS EN EL AGUA

Las actividades en la piscina o en el mar pueden aportar estos beneficios:

- Reduce el riesgo de lesiones
- Mejora la fuerza de los músculos
- Controla la temperatura mientras hacemos ejercicios
- Favorece la salud mental y mejora el estado de ánimo
- Mejora la circulación sanguínea
- Promueve la oxigenación del cuerpo
- Controla la tensión arterial
- Evita la retención de líquidos
- Mejora la agilidad física y nuestra capacidad para movernos
- Promueve el equilibrio

¿CUÁLES SON LOS MEJORES EJERCICIOS EN EL AGUA PARA ADULTOS MAYORES?

Hay muchos ejercicios que podemos hacer en piscina o mar para mejorar la salud física y mental:

YOGA EN EL AGUA

Esta variante del yoga es muy similar al que podemos practicar en superficies firmes pero todas las posturas se practican en el medio acuático.
Es ideal para los adultos mayores porque todos los movimientos son de bajo impacto, lo que reduce el riesgo de lesiones.

GIMNASIA EN EL AGUA

También conocida como hidrogimnasia, permite combinar los ejercicios aeróbicos con los beneficios de la natación. Ayuda a fortalecer los huesos y mejora la salud cardiovascular. Es de bajo impacto, por lo que es una muy buena opción para personas en la tercera edad.

CAMINAR FLOTANDO EN EL AGUA

Ya sea de pie o flotando, este ejercicio consiste en simular el movimiento que hacemos al caminar.
Es decir, debemos mover una pierna y luego la otra. Idealmente, tenemos que usar una barra de flotación para mantenernos en el mismo lugar si no podemos flotar por nosotros mismos. Es ideal para hacer un poco de cardio mientras ponemos a prueba la resistencia de nuestro cuerpo sin generar demasiada presión.



CAPÍTULO 5

RUTINAS DE EJERCICIOS PARA PERSONAS MAYORES EN SILLAS DE RUEDAS Y CAMAS CLÍNICAS

Los adultos mayores que dependen de una cama clínica o silla de ruedas también necesitan de la actividad física para mantenerse sanos y fuertes.

¿Cuál es la importancia del movimiento para el paciente en cama o silla de ruedas?

El ejercicio es fundamental en cualquier etapa de nuestra vida, pero cobra más importancia durante el envejecimiento, especialmente si usamos camas clínicas o sillas de ruedas. Estos son algunos de los beneficios que ofrece:

- Evitar el sobrepeso y obesidad
- Reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares
- Reducir el riesgo de sufrir fracturas
- Fortalecer la estructura muscular
- Mejorar los síntomas de las enfermedades mentales más comunes, y prevenir algunas, incluyendo la depresión y demencia

- Fortalecer el sistema inmune
- Mejorar el equilibrio
- Evitar la pérdida de agilidad
- Promover la integración social

Seguir una rutina de ejercicios adecuada también puede evitar la pérdida de movilidad articular o que los músculos se debiliten, previene problemas respiratorios y sirve como tratamiento para el estreñimiento.

Mejores ejercicios para pacientes en camas clínicas

- **Ejercicios para la movilidad**

Los ejercicios suaves para adultos mayores con poca movilidad son clave para evitar que los pacientes en cama pierdan fuerza en sus músculos y mantengan un buen rango de movilidad.

Los mejores ejercicios en estos casos incluyen los siguientes:

- Estirar las piernas y mover los tobillos de un lado a otro y de arriba a abajo
- Levantar una pierna hasta el máximo posible y repetir con la otra a velocidad moderada
- Flexionar los codos, intentando tocar el hombro con las manos, un brazo después del otro
- Abrir y cerrar los dedos (Usar una pelota relajante para subir la intensidad de este ejercicio si tenemos suficiente fuerza para hacerlo)

Si los adultos mayores están en cama por problemas de movilidad reducida, es importante que los ayudemos a hacer estos ejercicios, incluso si pueden completar los rangos de movimientos por sí solos.

También es indispensable descansar entre un ejercicio y otro por al menos 60 segundos para recuperar energía.

- **Ejercicios respiratorios**

Estos ejercicios incluyen técnicas que pueden ayudar a que nuestra respiración sea mucho más sana y fluida. Algunos ejemplos incluyen los siguientes:

- Poner las manos sobre el abdomen e inhalar y exhalar profundamente, prestando atención a cómo las manos se mueven a medida que el estómago se infla y desinfla
- Soplar en un vaso de agua a través de un pitillo intentando hacer tantas burbujas como sea posible

Los pacientes deben realizar estos ejercicios sentados, especialmente el que involucra el agua. Además, estos ejemplos son solo para adultos mayores que estén en cama pero estén conscientes.

Mejores ejercicios para adultos mayores en silla de ruedas

Hay muchos ejercicios que podemos hacer sentados, incluyendo algunos ideales para los adultos mayores con poca movilidad. Estos son algunos de los mejores:

- **Ejercicios de brazos**

- Levanta los brazos por encima de la cabeza.
- Imitando el movimiento que harías al subir una cuerda, mueve las manos alternadamente hacia arriba.
- Pon los brazos en una posición paralela al suelo, manteniendo un ángulo de 90 grados, y junta los antebrazos frente a la cara. Ábrelos nuevamente hacia los lados, repitiendo el movimiento varias veces.

- **Estiramiento de dedos, muñecas y tobillos**

- Estira los brazos hacia adelante. Abre y cierra los dedos de tus manos varias veces, manteniendo la misma posición.
- Con los brazos aún estirados, gira las muñecas formando pequeños círculos en una dirección y en la otra.
- Haz el mismo ejercicio con los tobillos, girándolos de un lado a otro cuidadosamente.

- **Estiramiento de torso superior**

Estirar el torso y girar suavemente la parte superior del pecho hacia al lado derecho. Mantener esa posición por unos segundos y volver a donde empezamos. Repetir el movimiento usando el lado contrario del cuerpo.

- **Estiramiento de brazos y trapecio**

Cuidadosamente, llevar el codo derecho hacia el lado izquierdo de la cara y extender la mano detrás del hombro izquierdo. Mantener la posición unos segundos y repetir con el otro lado.

- **Estiramiento de dedos, muñecas y tobillos**

Sentados de forma erguida, girar la cabeza de un lado a otro suavemente. Inclinar el cuello a un lado y luego al otro, pasando siempre por la posición inicial.

Otras opciones para adultos mayores con más fuerza

Si tenemos más fuerza muscular, incluso si estamos en una silla de ruedas, también podemos hacer algunos ejercicios con bandas elásticas y mancuernas. Estas son algunas recomendaciones:

- **Ejercicio con banda elástica**

Llevar los brazos hacia el frente, manteniendo una posición paralela al suelo mientras sostenemos la banda elástica con los dedos. Juntar los brazos frente a la cara y luego separarlos, repitiendo el movimiento varias veces.

También podemos hacer una variación de este ejercicio con las palmas hacia afuera para mejorar nuestra movilidad articular y ganar más fuerza en la zona superior.

- **Ejercicio con mancuernas**

Sostener una mancuerna con cada mano, elevándolas por encima del hombro hacia el techo y bajándolas hasta la altura de los codos.

Repetir el ejercicio pero bajando los brazos de forma alternativa.



CAPÍTULO 6

EJERCICIOS CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

Todas las personas, independientemente de su edad, pueden practicar alguna actividad física. Quienes sufren una condición crónica usualmente temen que hacer ejercicio pueda hacerles daño.
Sin embargo, es completamente posible mantenernos activos incluso si sufrimos de alguna enfermedad. De hecho, el ejercicio puede aliviar algunos síntomas y permitirnos vivir mejor.

La actividad física y las enfermedades mentales

Durante los últimos años, investigadores han llevado a cabo estudios para determinar cómo el ejercicio puede retrasar el deterioro cognitivo leve en adultos mayores.

la actividad física puede mejorar la función cerebral durante el envejecimiento, beneficiando grandemente a las personas que estén en riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer.

Además de ayudarnos a mantener un peso saludable, hacer ejercicio también es ideal para crear una rutina y adaptarnos a hábitos regulares, como dormir a ciertas horas e ir al baño.

La actividad física mejora la autoestima de los pacientes con enfermedades mentales, como Alzheimer o demencia, y fomenta las conexiones sociales si se practica junto a otras personas.

¿Qué podemos hacer para ayudar a una persona con demencia o Alzheimer a mantenerse activos?

Estas son algunas de las actividades recomendadas para quienes han sido diagnosticados con Alzheimer o una condición similar:

- Bailar al ritmo de la música
- Caminar todos los días
- Realizar ejercicios suaves para adultos mayores (podemos encontrar muchos vídeos en internet)
- Barrer o limpiar el polvo
- Usar una bicicleta estática
- Hacer ejercicios con bandas elásticas
- Levantar pesas (podemos hacer algunas variaciones con artículos del hogar, como latas de sopa o botellas de agua)

El ejercicio y la enfermedad obstructiva crónica (EPOC)

Quienes sufren enfermedad obstructiva crónica o EPOC, también pueden aprovechar todos los beneficios de la actividad física.

Las personas que han recibido este diagnóstico deben hablar con sus proveedores médicos o terapeutas pulmonares antes de saber qué ejercicios hacer e integrarlos a sus rutinas.

Sin embargo, hay muchas alternativas que pueden funcionar, como los estiramientos de piernas o los ejercicios para fortalecer los brazos. También hay algunos ejercicios para fortalecer los pulmones que pueden ser ideales en estos casos.

La rehabilitación respiratoria o pulmonar también podría ser una excelente opción para quienes han sido diagnosticados con EPOC y quieren hacer actividad física. Es una buena forma de controlar la enfermedad y ejercitarse al mismo tiempo.

La actividad física y la artritis

Incluso quienes tienen poca movilidad o enfrentan problemas con la movilidad articular pueden hacer ejercicio. Una de las enfermedades más comunes en esta categoría es la artritis.

A través del ejercicio, podemos tratar algunos de los síntomas de esta condición, reduciendo el dolor y la rigidez en las articulaciones.
Además, la actividad física es esencial para perder peso, lo que puede reducir la presión y estrés sobre nuestro sistema articular.

Los ejercicios de flexibilidad, como los estiramientos en la parte superior e inferior del cuerpo, son ideales para quienes sufren artritis. Como uno de sus beneficios, pueden brindarnos más libertad de movimiento para hacer nuestras actividades diarias.

También podemos agregar algunos ejercicios de fuerza y resistencia a nuestra rutina. Sin embargo, si sufrimos artritis, debemos evitar algunos tipos de ejercicio cuando nuestras articulaciones están muy inflamadas, dolorosas o hinchadas.

El ejercicio y la salud del corazón

Ya que el corazón mantiene nuestro cuerpo funcionando, hacer ejercicios que favorezcan su salud también es importante.

Mantenernos activos puede reducir enormemente el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, incluyendo los altos niveles de colesterol y triglicéridos en sangre o la presión arterial alta.

Si queremos mejorar la salud de nuestro corazón, tenemos que hacer al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada al día. Esto puede incluir caminatas, bailes, andar en bicicleta, algunos tipos de yoga y aeróbicos.

Recomendaciones clave para hacer ejercicios con enfermedades crónicas

Ejercitarse durante el envejecimiento es esencial para nuestra salud física y mental, incluso si sufrimos alguna enfermedad.

Sin embargo, debemos seguir ciertas recomendaciones para asegurarnos que cada actividad que hacemos es segura para nuestra condición. Estas son las principales:

- Hidratarse bien antes, durante y después de cada actividad o ejercicio
- Usar ropa y zapatos cómodos
- Ser cuidadosos y prudentes con la cantidad de actividad física que hacemos
- Consultar con nuestro equipo médico si podemos hacer ejercicios antes de empezar
- Empezar con actividad física ligera e ir aumentando gradualmente

Recuerda que puedes encontrar más detalles e información útil sobre ejercicios adecuados para el adulto mayor en nuestro blog.

Si necesitas ayuda o tienes más duda sobre los artículos que BETTEN ofrece para el cuidado de la salud mental y bienestar en la tercera edad, visita nuestra página web www.betten.cl o llámanos al +562 2993 5323 o al +569 4979 4867.

BETTEN®

ESPECIALISTAS EN EL CUIDADO DEL ADULTO MAYOR

BETTENCHILE

BETTENCHILE

WWW.BETTEN.CL

+569 4979 4867

+562 2993 5323