

10 ejercicios para personas mayores

Cuida de tu cuerpo
y tu mente



**10 EJERCICIOS PARA PERSONAS MAYORES.
CUIDA DE TU CUERPO Y TU MENTE**

1ª Edición Diciembre 2019

TOT MAGAZINE ©

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin el permiso por escrito del titular del copyright.

Editado por: ContenidosClick.es

Índice

10 ejercicios para personas mayores Cuida de tu cuerpo y tu mente	03
Falsedades sobre la actividad física que no debes creer	05
Beneficios del ejercicio físico en personas mayores	09
Nivel de actividad recomendada por la OMS para mayores de 65 años	11
Tipos de ejercicio que pueden practicar las personas mayores	15
Ejercicios para personas mayores	19
Algunos consejos finales para mantener la seguridad mientras se hace ejercicio	25



10 ejercicios para personas mayores. Cuida de tu cuerpo y tu mente

Si de verdad queremos hacer todo lo posible por nuestra salud, hay algo que debemos tener en cuenta por encima de todas las cosas: los seres humanos nacemos con un cuerpo que debe durarnos hasta el último día de nuestra vida. Esto, que parece algo obvio, se olvida más a menudo de lo que parece. Por eso dejamos de cuidarlo y de tratarlo con el respeto que merece, que merecemos.

Nos olvidamos de que nuestro cuerpo también somos nosotros. Y de ese pequeño olvido surgen mitos sobre el ejercicio físico que afectan en buena medida a la actividad física de las personas mayores. Así que comencemos por aclarar los mitos y medias verdades que existen alrededor del deporte y las personas de edad avanzada.



Falsedades sobre la actividad física que no debes creer

Todas las creencias erróneas son perjudiciales en mayor o menor medida. Las que se refieren a la actividad física, además, pueden agravar o provocar problemas de salud perfectamente evitables.

Estos son algunos de los mitos sobre el deporte que quizá te estén frenando a la hora de hacer ejercicio. Desecharlos es un primer paso importante para mejorar tu salud.

Es caro hacer deporte

No hace falta gastar grandes cantidades de dinero en equiparse para el deporte. La industria de la moda deportiva quiere que lo creamos, pero, sencillamente, no es verdad. Puedes comprar ropa deportiva específica si quieres, pero, incluso si lo haces, no hace falta que inviertas mucho. Existen las primeras marcas de lujo de ropa y calzado deportivo, pero también se puede comprar equipamiento barato en grandes superficies y tiendas de barrio.

En cuanto a las suscripciones a instalaciones deportivas, tampoco son necesarias. Puedes hacer ejercicio en prácticamente cualquier sitio, sin necesidad de pagar una cuota

de gimnasio. El salón de tu casa o el parque son dos lugares estupendos para practicar deporte. En cuanto a la actividad en sí, cargar la compra, caminar o usar las escaleras en vez del ascensor son actividades absolutamente gratuitas.

Es necesario mucho tiempo libre para dedicarlo al ejercicio o no servirá de nada

Este es uno de los mitos más dañinos en torno al ejercicio y las personas de cualquier edad. No es verdad que debamos emplear entre una y dos horas en hacer deporte para que «funcione». Para mantener un buen estado de salud o para mejorarlo, basta hacer 30 minutos de ejercicio moderado al día, cinco días por semana.

Quizá te parezca mucho tiempo, pero no hace falta que hagas deporte durante esa media hora seguida. Puedes hacer caminatas de diez minutos y repartirlas a lo largo del día, por ejemplo. Los efectos beneficiosos del ejercicio se verán igual.

Para mejorar y mantener su salud bastan 30 minutos de actividad física de intensidad moderada 5 días por semana.

Las personas mayores no tienen que preocuparse de hacer ejercicio

No hay nada más falso que esta afirmación, que además entraña serios riesgos. De hecho, la OMS recomienda 30 mi-

nutos diarios de actividad moderada al día, cinco días a la semana para adultos de edad avanzada específicamente. ¿El motivo? Que la actividad física regular mejora la calidad de vida de este grupo de edad.

De hecho, las enfermedades no transmisibles que se asocian a la falta de actividad física constituyen el problema de salud pública más grave en la mayor parte de los países.





Beneficios del ejercicio físico en personas mayores

Una vez alejadas de nuestra mente las falsas creencias sobre el ejercicio físico en personas mayores, es buena idea hablar de los muchos beneficios que sí tiene la práctica de actividad física moderada de manera regular; o, al menos, tan regular como sea posible.

Es importante dejar claro cuanto antes que un poco de ejercicio es mejor que ningún ejercicio en absoluto. Así que no dejes que las recomendaciones de la OMS de las que hablaremos un poco más adelante se conviertan en límites. Piensa en ellas como retos que puedes alcanzar con el tiempo.

- Hay muchas enfermedades no transmisibles que afectan a personas mayores, como la artrosis, la osteoporosis, la hipertensión o las enfermedades cardiovasculares para las que es muy bueno hacer ejercicio.
- La actividad física mejora la coordinación y el equilibrio, luego puede ayudar a prevenir las caídas.
- Mejora la función cognitiva de las personas de edad avanzada y es beneficiosa para su salud mental. De hecho, el ejercicio físico se recomienda en todas las fases de la vida para combatir cuadros de ansiedad e incluso la depresión.

- Hacer ejercicio puede contribuir a la formación de nuevas relaciones sociales con otras personas de la misma edad y, en realidad, de todas las edades.

Todo lo anterior ayuda a mantener una vida de calidad e independiente durante más tiempo.



Nivel de actividad recomendada por la OMS para mayores de 65 años

El primer apunte de la organización Mundial de la Salud respecto al ejercicio y las personas mayores es que no es necesario reservar una franja de tiempo específica para hacer deporte. La actividad física en personas de edad avanzada puede asociarse a actividades de ocio o recreativas y también a actividades de desplazamiento y ocupacionales como:

- Paseos andando o en bicicleta
- Tareas domésticas
- Juegos en grupo o individuales, con supervisión si es necesario
- Actividades comunitarias o en familia, como excursiones y viajes

En cuanto a los niveles de actividad propiamente dichos, la OMS recomienda 150 minutos semanales (los 30 minutos diarios cinco días a la semana que mencionábamos más arriba) de actividades de intensidad moderada.

La actividad moderada se puede sustituir por actividad vigorosa si se reduce el tiempo. 75 minutos de ejercicio intenso sustituyen a los 150 de ejercicio moderado.

Por supuesto, también se pueden hacer combinaciones de ejercicio moderado e intenso y adaptar el tiempo empleado.

Recomendaciones específicas

Recuerda que puedes y debes hacer ejercicio, aunque no llegues a los mínimos recomendados. Practicando cuanto puedas no solo los alcanzarás, sino que los rebasarás con creces y, sobre todo, te sentirás mejor.

- Es deseable que las sesiones de ejercicio duren 10 minutos como mínimo.
- Si la persona se encuentra en buena forma física, llegar a los 300 minutos de actividad moderada o a los 150 de actividad intensa es recomendable, aunque no imprescindible para ver los beneficios de la práctica del deporte.
- Los adultos de edad avanzada con movilidad reducida también pueden y deben hacer ejercicio físico. Les ayudará a prevenir caídas y a mejorar el equilibrio.
- Es buena idea realizar actividades que involucren a los principales grupos musculares para fortalecerlos por igual. Se recomienda hacerlas dos o más días a la semana en lugar de realizar únicamente actividades aeróbicas.

- Mantenerse físicamente activos no consiste únicamente en hacer ejercicio. Las personas mayores que no puedan hacer ningún tipo de deporte pueden realizar actividades físicas alternativas de menor intensidad o más sencillas. Los juegos son la posibilidad más accesible para la mayoría.

La OMS establece estas recomendaciones para todas las personas mayores de 65 años sanas. Las personas aquejadas de problemas de salud específicos deberán acudir a su médico antes de empezar a hacer ejercicio. Las enfermedades cardiovasculares y la diabetes, entre otras, hacen necesaria esa visita al doctor para eliminar cualquier riesgo que pueda derivarse de la actividad física.

Es importante destacar que las personas mayores inactivas o aquejadas de enfermedades limitantes verán cómo su salud mejora al menos parcialmente si pasan de ser «inactivos» a realizar «cierto nivel» de actividad física, por pequeño que sea.



Tipos de ejercicio que pueden practicar las personas mayores

Existen cuatro tipos de actividad física que cualquier persona puede practicar, también las personas mayores. De hecho, siempre que sea posible, es recomendable combinar los cuatro tipos para obtener los máximos beneficios posibles.

Ejercicios de resistencia

Los ejercicios de resistencia, también llamados ejercicios de fuerza son aquellos que obligan a los músculos a hacer un sobreesfuerzo. Los más comunes son los levantamientos de pesas en un gimnasio. Pero ya hemos dicho que no es necesario acudir a centros deportivos para ejercitarse.

Algunas alternativas al levantamiento de pesas en gimnasio son las siguientes:

- **Nadar o caminar en la playa.** Si lo hacemos en el agua añadimos la resistencia del agua y debemos emplear mayor fuerza muscular. Si lo hacemos en la arena, el tipo de suelo nos obliga a emplear también mayor fuerza en las piernas.

- **Sentadillas:** el ejercicio de simular sentarse sin llegar a hacerlo tonifica los músculos de las piernas.
- **Flexiones de pared** para activar el tren superior. Más adelante explicaremos la mecánica de este ejercicio adaptable a cualquier estado de forma física.

El beneficio principal de este grupo de ejercicios es el fortalecimiento muscular. Unos músculos fuertes protegen mejor el esqueleto y pueden ayudar a mitigar dolores musculares.

Ejercicios cardiovasculares

Son ejercicios cardiovasculares aquellos que obligan a trabajar al corazón. ¿Y cómo lo hacen? Poniendo en movimiento el cuerpo, lo que le obliga a quemar calorías. Este tipo de ejercicio tiene muy buena fama como complemento a las dietas de pérdida de peso, pero sus beneficios son múltiples. Mejora la salud cardíaca y la capacidad respiratoria. Además, el ejercicio aeróbico o cardiovascular ayuda a mejorar el estado de ánimo.

Algunas actividades cardiorrespiratorias al alcance de personas de edad avanzada son las siguientes:

- Caminar
- Bailar
- Trotar
- Nadar

- Ir en bicicleta o pedalear en los gimnasios al aire libre presentes en cada vez más ciudades y pueblos
- Subir escaleras

Ejercicios de equilibrio

Como su nombre indica, estos ejercicios favorecen la mejora del equilibrio, lo que es de especial importancia para las personas mayores, puesto que un mejor equilibrio puede disminuir el riesgo de caídas.

Algunos ejercicios de equilibrio:

- Estar a la pata coja.
- Caminar sobre una imaginaria línea recta poniendo un pie delante de otro, al estilo funambulista.
- Algunas posturas de yoga y Pilates, que también mejoran la fuerza muscular.

Ejercicios de estiramiento

Los ejercicios de estiramiento sirven para mejorar la movilidad de los músculos y contribuye a una mayor agilidad y elasticidad.

El yoga y los estiramientos específicos son las dos disciplinas que puedes practicar para mejorar en este sentido.



Ejercicios para personas mayores

Preparación o calentamiento

Sea cual sea tu estado de forma, es muy recomendable que, antes de comenzar tus ejercicios, calientes tus músculos. Cinco o diez minutos de calentamiento previenen las lesiones musculares y preparan tu organismo para la actividad física que vayas a llevar a cabo.

Es importante no **confundir estirar con calentar**. El calentamiento se hace ANTES del ejercicio, mientras que los estiramientos se hacen después. Realizar estiramientos en frío puede causar rotura de fibras. Ten mucho cuidado con esto.

Una buena rutina de calentamiento puede incluir los siguientes ejercicios:

1. Movimientos suaves en cuello. Se realizan en posición sentada. En primer lugar, se rota el cuello lentamente, para evitar mareos y movimientos bruscos. Los círculos se hacen primero en el sentido de las agujas del reloj y luego en sentido contrario.
2. Segunda serie de movimientos con el cuello: en esta ocasión hacia detrás y hacia delante y después mirando a izquierda y derecha. Debe repetirse varias veces.

3. Rotación de hombros: en la misma postura, rota los hombros hacia detrás y hacia delante varias veces.
4. Ejercicios de cintura: todavía sentados en la silla, hay que dejar caer los brazos a lo largo del cuerpo e inclinarse a un lado y luego a otro como si pretendiésemos tocar el suelo con la punta de los dedos.
5. Ya sin silla, se hacen rotaciones de tobillo. La postura es de pie, con una pierna ligeramente flexionada y la otra de puntillas. Se puede hacer sujetándose a la pared para prevenir caídas.
6. Después se hacen levantamientos de rodilla. Despacio, puesto que esta es todavía la fase de levantamiento. El objetivo es colocar la pierna en un ángulo de noventa grados.
7. En siguiente lugar, con las piernas juntas, se harán elevaciones de talón. En otras palabras, este ejercicio consiste en ponerse de puntillas sobre los dos pies varias veces.
8. Para terminar el calentamiento es recomendable caminar durante cinco minutos.

Si la persona no se encuentra en buena forma física, una sesión de calentamiento de cinco minutos y la caminata posterior, que sumaría otros cinco, equivaldría a diez minutos de ejercicio moderado.

Ejercicios recomendados por el NHI (Instituto nacional norteamericano sobre el envejecimiento)

Esta institución de referencia en Estados Unidos recomienda una serie de ejercicios aeróbicos y de fuerza que procedemos a explicar:

- 1. Elongación de cuello:** este primer ejercicio se parece al calentamiento de cuello que hemos descrito más arriba. En este caso se trata de llevar la cabeza hacia atrás y hacia delante. Sin forzar las articulaciones, hay que hacer el recorrido tan largo como nos sea posible, llegando a tocar el pecho con la barbilla y sintiendo pequeñas arrugas en la nuca. A continuación, lleva las orejas hasta el hombro y después la barbilla. El ejercicio termina haciendo un movimiento de negación con la cabeza, llevando la barbilla tan allá como podamos sin forzar. Repite cada movimiento diez veces.
- 2. Flexiones laterales de tronco:** para hacer este ejercicio hay que colocarse de pie y con las piernas abiertas al ancho de los hombros. Con las manos en la cintura, se trata de inclinar el cuerpo a un lado y al otro como si quisieras tocarte el lateral de las piernas con el codo. Tras hacerlo hacia ambos lados, se juntan las piernas y se hacen dos círculos con la pelvis. Repetir el ejercicio diez veces.

3. **Cruce de brazos:** de pie, con las rodillas flexionadas y los brazos extendidos al frente, se trata de cruzar los brazos con más energía cada vez.
4. **Elevación de pierna:** apoyándose en una silla en un ángulo de unos 45 grados, se trata de levantar la pierna hacia atrás y mantener la estirada. Se cuenta hasta 5 en esa posición y luego se baja la pierna lentamente. Se repite diez veces con cada pierna.
5. **Bíceps con peso:** se pueden utilizar paquetes de legumbre, cartones de leche o pesas. Hay que cogerlas con los brazos y luego, doblando el codo, llevarlas hasta los hombros. Se repite la elevación diez veces con cada brazo. En segundo lugar, todavía con las pesas (o legumbres o cartones de leche) en las manos, se dejan caer los brazos a los costados y se hacen diez elevaciones de hombros.
6. **Flexiones de pared:** hemos hablado de ellas al mencionar los ejercicios de fuerza. A pesar de su nombre, son muy sencillas de hacer. Basta colocarse frente a una pared con los brazos extendidos y las palmas apoyadas completamente. Una vez que la posición se sienta segura, flexionar los brazos tanto como se pueda. Después regresar a la posición original. Repetir diez veces.

La evolución del estado físico de la persona se verá con facilidad al realizar este ejercicio, ya que cada vez podrá flexionar más los brazos. La dificultad del ejercicio aumenta si se separan los pies de la pared.

7. **Sentadillas:** dependiendo de la forma física de quien realiza el ejercicio, las sentadillas pueden realizarse sentándose efectivamente en una silla o simulando el movimiento. En el primer caso, el ejercicio comienza en posición de sentados. Se inclina el torso hacia delante ligeramente y se procede a levantarse. A continuación, se vuelve a la postura original. En las sentadillas sin silla conviene poner las manos en la cintura o bien extendidas hacia delante.

El movimiento es el mismo, pero sin la red de seguridad que proporciona la silla. Se recomienda la segunda versión a personas con un buen sentido del equilibrio y cierta fuerza muscular en las piernas.

8. **Elevaciones de talón sentados:** desde la posición de sentado en una silla con reposabrazos, se colocan las manos en los reposabrazos y se ponen los pies, de puntillas bajo la silla. Hay que inclinarse hacia delante, inspirar y, mientras se inspira, levantar el peso del cuerpo sobre las puntas de los pies. Luego se vuelve, lentamente, a la postura original. Repetir diez veces.
9. **Equilibrio con rodilla alzada:** si la persona que va a realizar el ejercicio no tiene un buen equilibrio, puede ayudarse del respaldo de una silla o de una pared para mantenerlo. Se trata de apoyar el peso del cuerpo en una pierna y levantar la otra a unos diez o quince centímetros del suelo durante cinco segundos. El ejercicio se repite diez veces con la primera pierna y otras diez con la otra.

- 10. Giro de cintura con mano al hombro:** de nuevo en posición de sentado, se cruzan los brazos y se coge el hombro derecho con la mano y el hombro izquierdo con la mano derecha. El ejercicio consiste en inclinarse hacia delante y hacer torsiones de cintura a ambos lados.



Algunos consejos finales para mantener la seguridad mientras se hace ejercicio

En cualquier caso, es de sentido común consultar con el médico antes de empezar a realizar cualquier tipo de actividad física. Esto aplica también para mayores de 65 años. Independientemente de su estado de salud, pero sobre todo si padecen algún tipo de enfermedad o condición de riesgo. En caso de duda, consultar siempre con el médico.

Como mencionábamos cuando hablábamos de los mitos sobre el deporte, no es necesario gastar mucho dinero en equipación para el deporte. Sin embargo, es recomendable usar ropa holgada y, en cualquier caso, cómoda. Como habrás visto en la descripción de los ejercicios, vas a realizar movimientos poco habituales y llevar ropa ajustada te impedirá moverte con libertad. Lo mismo para el calzado.

No existe mejor indicador sobre si se está realizando bien un ejercicio que el propio cuerpo. Es normal sentir molestias en músculos que habitualmente no se usan, pero el dolor agudo es una buena señal para detener el ejercicio.

Por último, si el número de repeticiones que aconsejamos para cada ejercicio es demasiado para ti, empieza por me-

nos. Uno de los beneficios del ejercicio físico en personas de cualquier edad es que la forma física mejora. Poco a poco serás capaz de más. Es mejor tomárselo con calma que lesionarse por empezar demasiado rápido.

Y, sobre todo, disfruta. Cualquier tipo de actividad física es mejor que ninguna, pero si te impones la práctica de un deporte que no te gusta o la realización de ejercicios que detestas, lo más probable es que dejes de hacerlos. Si no te gusta la gimnasia, pero disfrutas bailando, baila. También es un ejercicio aeróbico y te ayudará a mejorar tu salud y tu calidad de vida.



