

Tradicionalmente ha existido la concepción de que la actividad es apropiada solamente para la juventud. No obstante, cuando el ejercicio es practicado con la frecuencia, duración y el estímulo adecuado, el mismo será de gran beneficio para todas las edades, tanto en las dimensiones físicas, psicológicas como en las sociales; no se puede perder de vista que parte del deterioro físico del adulto de edad avanzada se debe a la falta de movimiento articular y atrofia muscular. Es importante resaltar, que el deterioro de la salud fisiológica no limita los beneficios del ejercicio.

El hombre se creó para que tenga movilidad articular. El ejercicio y la actividad física son esenciales para mantenerse activo y detener el deterioro funcional, así como las llamadas enfermedades de la vejez; el ejercicio ayuda a mantener en condiciones satisfactorias la salud física y mental. Mientras más activo físicamente sea un individuo, más larga será la vida. Como resultado, tendrá un menor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y otras condiciones vinculadas.



Razones para promover salud en la Vejez mediante el Ejercicio

1. Fomenta un estilo de vida saludable, mejora la salud y la calidad de vida.
2. Previene la obesidad y sus consecuencias.
3. Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares y la mortalidad.
4. Aporta al sentido de auto-imagen, la agilidad mental, reduce la soledad, el estrés, la ansiedad y la depresión.
5. Mejora los niveles de glucosa, colesterol, densidad ósea y reduce la presión arterial.



Promoviendo salud mediante el ejercicio



Educación Física, Salud y Recreación

Dr. Osvaldo J. Hernández Soto

Email: ojhs@sg.inter.edu

Tel. (787) 264-1912 Exts.7353, 7448

Fax. (787) 892-7510

“Lo importante es querer hacerlo”

Uno de los mayores desafíos del presente siglo es prevenir las enfermedades y las discapacidades; además, mantener la salud, la independencia y la movilidad de una población que será cada vez más vieja.

La inactividad física es el principal factor de riesgo que afecta el estado de salud del ser humano. El sedentarismo y la falta de ejercicios cobran mayor importancia en la vejez debido a que el ejercicio es considerado como una actividad que puede mejorar la salud general del ser humano. La falta de ejercicio regular contribuye al proceso de envejecimiento prematuro.

El ejercicio es una actividad física planificada cuyo objetivo primario debe ser mejorar la salud del ser humano.



Ejercicio: Indicador de salud

Entre los múltiples beneficios del ejercicio se encuentra:

1. El aumento en la fuerza, capacidad cardiovascular, flexibilidad, coordinación, agilidad y balance.
2. Un incremento en la masa ósea.
3. Una reducción de la presión arterial en reposo.



El ejercicio también beneficia las actividades básicas del diario vivir del adulto de edad avanzada. El ejercicio físico aporta positivamente a la calidad de vida de cualquier ser humano.

Ante la inactividad física, se dice que cualquier ejercicio es bueno; sin embargo el mejor ejercicio es aquel que impone cierta resistencia al sistema muscular y óseo, trabajo articular con algún peso (resistencia).



Antes de iniciar un programa de ejercicios, se recomienda:

1. Contar con una recomendación médica.
2. Establecer objetivos concretos.
3. No esperar resultados mágicos.
4. No obsesionarte.
5. Estar seriamente comprometido con el programa y luego invertir en equipo costoso.
6. Seleccionar actividades que puedas disfrutar.
7. Contar con la supervisión adecuada de un instructor o asistente.

Información tomada: Manteniéndome en forma después de los 60: Una alternativa saludable, Hernández Soto 2008.



“Hacemos lo que podemos y lo hacemos con lo que llevamos dentro”