

EXERCICI FÍSIC EN LA TERCERA EDAT.

Beneficis a nivell general

- Disminució de la obesitat
- Increment de la capacitat aeròbica, força muscular i flexibilitat
- Prevenció de caigudes
- Disminució de risc cardio-vascular
- Disminució atrofia muscular i descalcificació òsea
- Millora movilitat articular i flexibilitat
- Disminució del risc d'avc
- Increment de la qualitat del son
- Disminució de lesions ateromatoses
- Control dels nivells de lipoproteïnes
- Control de la hipertensió arterial
- Control de la obesitat
- Efectes sobre la diabetes (+ dmnid o tipus II)
- Lluita contra el sedentarisme
- Control de l'estrés
- Millora de la capacitat funcional
- Increment de la longevitat
- MILLORA LA CAPACITAT COGNITIVA

EXERCICI FÍSIC EN LA TERCERA EDAT

Beneficis a nivell psíquic

Milloren:

- Personalitat
- Confiança
- Estabilitat emocional
- Memòria i activitat intel.lectual
- Independència
- Percepció
- Capacitat d'autocura
- Benestar (...)

Disminueixen:

- Confusió
- Còlera
- Depressió
- Cefalàlgia
- Fòbies
- Conducta psicòtica
- Tensió emocional
- Ansietat i insomni
- (...)

Esfuerzo a realizar con el ejercicio

Para ejercicios de resistencia: Llegar a 13.

Para ejercicios de fortalecimiento: llegar a 15 o 17

Ventaja: Está adaptada a cada individuo

La escala de Borg	
Menor Esfuerzo	
6	
7	muy, muy fácil
8	
9	muy fácil
10	
11	fácil
12	
13	más o menos difícil
14	
15	difícil
16	
17	muy difícil
18	
19	muy, muy difícil
20	
Mayor Esfuerzo	

OBJECTIUS EN LA PRESCRIPCIÓ D'EXERCICI FÍSIC EN L'ANCIÀ SA

- Objectius per una bona coordianció física:
 - ▣ Augmentar la flexibilitat
 - ▣ Incrementar la força
 - ▣ Elevar la resistència cardio-vascular
- Persona sedentària: adopció d'un estil de vida moderadament actiu = beneficis importants per la salut
- Canvi de conducta

FASES I COMPONENTS DE CADA SESSIÓ D'EXERCICI

FASES:

- ▣ Escalfament
- ▣ Exercici o Entrenament
- ▣ Refredament

COMPONENTS:

- ▣ Tipus d'activitat aeròbica
- ▣ Freqüència de l'activitat
- ▣ Durada de l'activitat
- ▣ Intensitat de l'activitat

Farmacos y ejercicio

- Antiarrítmicos: Disminuyen la frecuencia cardíaca. Especialmente betabloqueantes.
 - ▣ Medir la intensidad del esfuerzo.
- Insulina y antidiabéticos orales:
 - ▣ Vigilar los niveles de glucosa. Comer adecuadamente antes del ejercicio.
- Antihistamínicos: Disminuyen la sudoración y aumentan la temperatura.
 - ▣ Aumentar la ingesta de líquidos y evitar días calurosos

Evidencia clínica

- Duración mínima de cada sesión: 15 minutos
- Duración máxima: 60 minutos.
- Recomendación: 30-60 minutos. A partir de aquí mayor riesgo de lesiones sin aumento de los beneficios.
- Frecuencia recomendada 3 o 5 veces por semana.

TIPUS D'EXERCICI RECOMANAT EN PERSONES DE LA TERCERA EDAT

□ Exercici aeròbic:

- Natació: efecte descàrrega. Contraindicacions: osteoporosi evolucionada, HTA descompensada, especial cura alteracions de l'equilibri.
- Ciclisme: redueix efecte de la gravetat. Contraindicat: quadre de caigudes.
- Golf
- Caminar en pla
- Pesca
- Tir amb arc
- Ioga
- Tai-chi
- (...)

FORTALECIMIENTO

Ejemplos de ejercicios de Fortalecimiento



Levantamiento de brazos

Para fortalecer los músculos de los hombros.

1. Siéntese en una silla con su espalda derecha.
2. Mantenga los pies planos sobre el piso, distanciados y alineados con sus hombros.
3. Con algún peso en las manos, coloque los brazos a los costados, con las palmas hacia adentro.
4. Levante ambos brazos hasta la altura de sus hombros, paralelos al piso.
5. Mantenga la posición por 1 segundo.
6. Lentamente baje los brazos a los costados. Pausa.
7. Repita el ejercicio de 8 a 15 veces.
8. Descanse; haga otra serie de 8 a 15 repeticiones.

Levantándose de la silla

Para fortalecer los músculos del abdomen y de los muslos. Su objetivo es hacer este ejercicio sin el uso de las manos, mientras usted progresa y se pone más fuerte.

1. Coloque una almohada en el respaldo de una silla.
2. Siéntese en el medio o en la parte de adelante de la silla, con las rodillas dobladas y los pies planos sobre el piso.
3. Recuéstese hacia atrás sobre la almohada, en posición semi-inclinada; la espalda y los hombros deben estar alineados y derechos.
4. Inclínese hacia adelante con mínimo uso de sus manos (o sin el uso de sus manos, si usted puede). Su espalda ya no debería estar apoyada sobre la almohada.
5. Lentamente levántese de la silla, con mínimo uso de las manos.
6. Lentamente vuélvase a sentar.
7. Mantenga su espalda y hombros derechos mientras haga este ejercicio.
8. Repita el ejercicio de 8 a 15 veces.
9. Descanse; haga otra serie de 8 a 15 repeticiones adicionales.





Flexión de bíceps

Para fortalecer los músculos superiores de los brazos.

1. Siéntese en una silla sin apoya-brazos, con su espalda recostada en el espaldar de la silla.
2. Mantenga los pies planos sobre el piso, distanciados y alineados con sus hombros.
3. Sostenga las pesas con los brazos derechos y las palmas hacia adentro.
4. Lentamente suba el brazo, doblando el codo. Levante la pesa girando la palma de la mano hacia su pecho.
5. Mantenga la posición por 1 segundo.
6. Pausa. Lentamente baje su brazo a la posición original.
7. Repita con el otro brazo.
8. Alterne hasta que haya repetido el ejercicio de 8 a 15 veces con cada brazo.
9. Descanse; después haga otra serie de 8 a 15 repeticiones, alternando los brazos.

Flexión plantar

Para fortalecer los músculos del tobillo y la pantorrilla.
Si puede, use pesas de tobillos.

1. Párese derecho, agarrándose de una mesa o una silla para mantener el equilibrio.
2. Lentamente párese en la punta de los pies, lo más alto posible.
3. Mantenga la posición por 1 segundo.
4. Lentamente baje sus talones hasta el piso.
5. Haga el ejercicio de 8 a 15 veces.
6. Descanse por 1 minuto, después haga otra serie de 8 a 15 repeticiones, alternando las piernas.

Variación, a medida que su fuerza aumente:
Mientras vaya ganando fuerza, haga el ejercicio sobre una pierna solamente, alternando las piernas, por un total de 8 a 15 veces sobre cada pierna. Descanse un minuto, después haga otra serie de 8 a 15 repeticiones, alternando las piernas.





Extensión de tríceps

Para fortalecer los músculos posteriores de la parte superior de los brazos. (Si sus hombros no son demasiado flexibles para hacer este ejercicio salte al ejercicio alternativo “Flexiones verticales de asiento” en la próxima página). Durante el ejercicio, mantenga su mano libre como soporte de la mano con la pesa.

1. Siéntese en la parte de adelante de una silla.
2. Mantenga los pies planos sobre el piso, distanciados y alineados con sus hombros.
3. Sostenga la pesa con la mano, levante ese brazo hacia el techo, con la palma hacia adentro.
4. Soporte el brazo levantado con la otra mano.
5. Doble el brazo levantado hasta la altura del codo y baje la pesa hasta el hombro.
6. Lentamente enderece el brazo otra vez.
7. Mantenga la posición por 1 segundo.
8. Lentamente doble el brazo hacia el hombro otra vez.
9. Pausa. Después repita doblando y enderezando el brazo hasta que haya hecho el ejercicio de 8 a 5 veces.
10. Repita el ejercicio de 8 a 15 veces con el otro brazo. Descanse.
11. Repita otra serie de 8 a 15 veces con cada brazo.

Flexiones verticales de asiento (Ejercicio alternativo de espalda y de la parte superior de los brazos)

Este movimiento aumentará la fuerza de sus brazos, aunque no pueda levantarse del todo. No use sus piernas ni pies para ayudarse, o úselos lo menos posible.

1. Siéntese en una silla con apoya-brazos.
2. Inclínese un poco hacia adelante; la espalda y los hombros deben estar derechos.
3. Agárrese de los apoya brazos. Sus manos deberían estar al nivel del tronco de su cuerpo o apenas un poco más adelante.
4. Coloque los pies un poco debajo de la silla, los talones levantados, dejando todo el peso sobre los dedos de los pies y los antepiés.
5. Lentamente empújese hacia arriba usando sus brazos, no sus piernas.
6. Lentamente bájese a la posición original.
7. Repita el ejercicio de 8 a 15 veces.
8. Descanse; repita el ejercicio de 8 a 15 veces adicionales.





Flexión de rodilla

Para fortalecer los músculos posteriores de los muslos. Si puede, use pesas de tobillo.

1. Párese derecho; agarrándose de una silla o mesa para mantener el equilibrio.
2. Lentamente doble su rodilla lo más que pueda. No mueva la parte de arriba de la pierna; solamente la rodilla.
3. Mantenga la posición.
4. Lentamente baje su pie a la posición original.
5. Repita con la otra pierna.
6. Alterne las piernas hasta que haya hecho de 8 a 15 repeticiones con cada pierna.
7. Descanse; después haga otra serie de 8 a 15 repeticiones, alternando las piernas.

Flexión de cadera

Para fortalecer los músculos de las piernas y la cadera. Si puede, use pesas de tobillo.

1. Párese derecho detrás o al costado de una silla o una mesa, sosteniéndose de ella con una mano solamente para mantener el equilibrio.
2. Lentamente doble una rodilla hacia su pecho, sin doblar su cintura o cadera.
3. Mantenga la posición por 1 segundo.
4. Lentamente baje la pierna hasta el piso.
5. Repita con la otra pierna.
6. Alterne las piernas hasta que haya hecho de 8 a 15 repeticiones con cada una.
7. Descanse; después haga otra serie de 8 a 15 repeticiones, alternando las piernas.





Flexión de hombro

Para fortalecer los músculos del hombro.

1. Siéntese en una silla con su espalda derecha.
2. Pies planos sobre el piso; distanciados y alineados con los hombros.
3. Sostenga las pesas, con los brazos a sus costados, y las palmas hacia adentro.
4. Suba ambos brazos en frente suyo (manténgalos derechos y gire las palmas hacia arriba) hasta la altura de los hombros.
5. Mantenga la posición por 1 segundo.
6. Lentamente baje sus brazos a la posición original.
Pausa.
7. Repita el ejercicio de 8 a 15 veces,
8. Descanse; haga otra serie de 8 a 15 repeticiones.

Extensión de la rodilla

Para fortalecer los músculos frontales del muslo, de la pierna y de la canilla. Si puede, use pesas de tobillo.

1. Siéntese en una silla. Coloque una toalla debajo de sus rodillas, si es necesario para levantar la pierna.
2. Solamente los antepiés y los dedos del pie deberán tocar el piso. Coloque las manos sobre sus muslos o al costado de la silla. Lentamente extienda una pierna lo más derecho posible.
3. Mantenga esta posición flexionando su pie para que apunte a su cabeza. Mantenga la posición de 1 a 2 segundos.
4. Lentamente regrese su pierna a la posición original.
5. Repita con la otra pierna.
6. Alterne las piernas hasta que haya hecho el ejercicio de 8 a 15 veces con cada una.
7. Descanse; después haga otra serie de 8 a 15 veces, alternando las piernas.





Extensión de cadera

Para fortalecer los músculos glúteos y los de la espalda inferior. Si puede, use pesas de tobillo.

1. Párese a una distancia de 12 a 18 pulgadas de una mesa o silla, pies apartados en un ángulo de 45 grados.
2. Dóblese hacia adelante con su cintura; sosténgase de la mesa o de la silla para mantener el equilibrio.
3. Lentamente levante una pierna hacia atrás sin doblar la rodilla. No enderece los dedos del pie, ni se incline aún más hacia adelante.
4. Mantenga la posición por 1 segundo.
5. Lentamente baje la pierna.
6. Repita con la otra pierna.
7. Alterne las piernas hasta que haya repetido el ejercicio de 8 a 15 veces con cada pierna.
8. Descanse; después haga otra serie de 8 a 15 repeticiones con cada pierna.

Levantamiento de pierna hacia el costado

Para fortalecer los músculos al lado de la cadera y las piernas. Si puede, use pesas de tobillos.

1. Párese derecho, detrás de una mesa o una silla, con los pies apenas separados.
2. Agárrese de la mesa o la silla para mantener el equilibrio.
3. Lentamente levante una pierna hacia el costado, de 6 a 12 pulgadas hacia un lado. Mantenga su espalda y ambas piernas derechas. No apunte los dedos del pie hacia afuera; manténgalos apuntando hacia adelante.
4. Mantenga la posición por 1 segundo.
5. Lentamente baje la pierna.
6. Repita con la otra pierna.
7. Mantenga la espalda y las rodillas derechas durante este ejercicio.
8. Alterne las piernas hasta que haya repetido el ejercicio de 8 a 15 veces con cada pierna.
9. Descanse; haga otra serie de 8 a 15 repeticiones, alternando las piernas.



EQUILIBRIO



Flexión plantar

Este ejercicio ya está incluido en sus ejercicios de fortalecimiento (en la sección anterior). Cuando haga los ejercicios de fortalecimiento, hágale estas modificaciones a la flexión plantar mientras vaya progresando. Agárrese de una mesa o una silla con una mano, luego con sólo un dedo, y más adelante sin el uso de las manos; haga este ejercicio con los ojos cerrados, si puede mantener su equilibrio.

1. Párese derecho, agarrándose de una mesa o silla para mantener el equilibrio.
2. Lentamente párese en punta de pies, lo más alto posible.
3. Mantenga la posición.
4. Lentamente baje sus talones hasta el piso.
5. Haga el ejercicio de 8 a 15 veces.
6. Descanse por 1 minuto, después haga otra serie de 8 a 15 repeticiones, alternando las piernas.
7. Haga las modificaciones mientras progresa.



Flexión de rodilla

Haga la flexión de rodilla como parte de su programa de ejercicios de fortalecimiento, y hágale estas modificaciones mientras vaya progresando. Agárrese de una mesa una silla con una mano, luego con sólo un dedo, y más adelante sin el uso de las manos; haga este ejercicio con los ojos cerrados, si puede mantener su equilibrio.

1. Párese derecho; sosténgase de una silla o mesa para mantener el equilibrio.
2. Lentamente doble su rodilla lo más que pueda.
3. Mantenga la posición.
4. Lentamente baje su pie a la posición original.
5. Repita con la otra pierna.
6. Alterne las piernas hasta que haya hecho de 8 a 15 repeticiones con cada pierna.
7. Descanse; después haga otra serie de 8 a 15 repeticiones, alternando las piernas.

Flexión de cadera

Haga la flexión de cadera como parte de su programa de ejercicios de fortalecimiento, y hágale estas modificaciones mientras vaya progresando. Agárrese de una mesa o una silla con una mano, luego con sólo un dedo, y más adelante sin el uso de las manos; haga este ejercicio con los ojos cerrados, si puede mantener su equilibrio.

1. Párese derecho, agárrese de una mesa o una silla para mantener el equilibrio.
2. Lentamente doble una rodilla hacia su pecho, sin doblar su cintura o cadera.
3. Mantenga la posición.
4. Lentamente baje la pierna hasta el piso.
5. Repita con la otra pierna.
6. Alterne las piernas hasta que haya hecho de 8 a 15 repeticiones con cada pierna.
7. Descanse; después haga otra serie de 8 a 15 repeticiones, alternando las piernas.



- Camine de esta forma: talón-dedos/talón-dedos. Coloque su talón justo enfrente de los dedos de su otro pie cada vez que dé un paso. Sus talones y dedos deberán tocarse, o casi tocarse. (Ver ilustración)
- Párese sobre un pie (mientras espera en fila en el supermercado o en la parada del ómnibus, por ejemplo). Alterne los pies.
- Párese y siéntese sin usar sus manos.



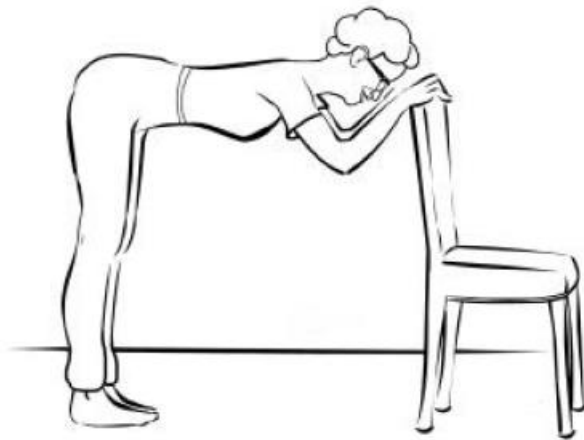
FLEXIBILIDAD. Estiramiento



Ligamentos de la pierna

Este ejercicio estira los músculos detrás del muslo.

1. Siéntese de costado sobre un banco o sobre cualquier otra superficie dura (como 2 sillas, una al lado de la otra).
2. Mantenga una pierna estirada y derecha sobre el banco, con los dedos del pie apuntando hacia arriba.
3. Mantenga la otra pierna a su lado, con el pie fijo sobre el piso.
4. Enderece su espalda.
5. Si siente un tirón, mantenga la posición por 10 a 30 segundos.
6. Si no siente un tirón, dóblese hacia adelante manteniendo la espalda y los hombros derechos hasta que sienta el tirón en la pierna levantada. Omite este paso si usted ha tenido una cirugía de cadera, a menos que su médico se lo permita.
7. Mantenga la posición por 10 a 30 segundos.
8. Repita con la otra pierna.
9. Repita el ejercicio de 3 a 5 veces con cada pierna.



Estiramiento alternativo del ligamento de la pierna

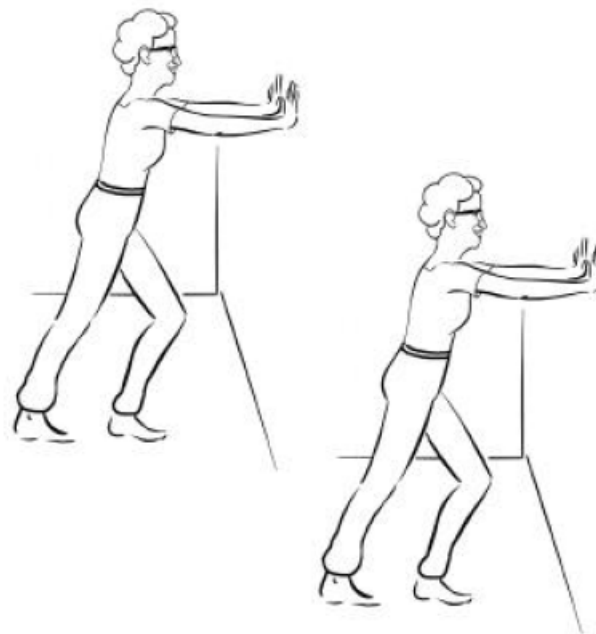
Este ejercicio estira los músculos detrás del muslo.

1. Párese detrás de una silla, sosteniéndose del respaldo con ambas manos.
2. Dóblese hacia adelante de la cadera, no de la cintura, manteniendo la espalda y los hombros derechos.
3. Cuando la parte de arriba del cuerpo esté paralela con el piso, mantenga la posición por 10 a 30 segundos. Deberá sentir un tirón en la parte de atrás de sus muslos.
4. Repita el ejercicio de 3 a 5 veces.

Pantorrillas

Para estirar los músculos de la parte inferior de las piernas en 2 formas: con la rodilla doblada y la rodilla derecha.

1. Párese con las manos sobre la pared, los brazos hacia adelante y sus codos derechos.
2. Mantenga su rodilla izquierda apenas doblada, los dedos del pie derecho apenas doblados hacia adentro. Dé un paso hacia atrás de 12 a 24 pulgadas con una pierna, el talón y pie planos sobre el piso. Debería sentir un tirón en la pantorrilla, pero no deberá sentir molestia. Si no siente ningún tirón, mueva su pie un poco más hacia atrás hasta que lo sienta.
3. Mantenga la posición por 10 a 30 segundos.
4. Doble la rodilla de la pierna más alejada de la pared, manteniendo el pie fijo sobre el piso.
5. Mantenga la posición por 10 a 30 segundos adicionales.
6. Repita con la otra pierna.
7. Repita el ejercicio de 3 a 5 veces con cada pierna.





Tobillos

Para estirar los músculos delanteros de los tobillos.

1. Qútese los zapatos. Siéntese en la parte de adelante de una silla y apóyese en el respaldo de la silla, usando almohadas para soportar la espalda.
2. Sosténgase con los manos.
3. Estire las piernas enfrente suyo.
4. Con los talones planos sobre el piso, doble los tobillos para que estén apuntando hacia usted.
5. Doble los tobillos en la dirección opuesta.
6. Si no siente el estiramiento, repita el ejercicio con los pies apenas levantados del piso.
7. Mantenga la posición brevemente.
8. Repita de 3 a 5 veces.

Estiramiento de tríceps

Este ejercicio estira los músculos posteriores del brazo.

1. Sostenga la punta de una toalla con la mano derecha.
2. Suba y doble el brazo derecho para colocar la toalla detrás suyo.
3. Alcance con la mano izquierda la otra punta de la toalla.
4. Vaya subiendo la mano izquierda hacia arriba de la toalla, mientras tira su brazo derecho hacia abajo. Continúe hasta que ambas manos se toquen, o lo más cerca posible.
5. Alterne las posiciones de las manos.





Estiramiento de muñeca

1. Coloque las manos juntas, como si estuviera rezando.
2. Lentamente levante los codos hasta que los brazos estén paralelos al piso, manteniendo las manos firmes y juntas.
3. Mantenga la posición por 10 a 30 segundos.
4. Repita el ejercicio de 3 a 5 veces.

Cuádriceps

Este ejercicio estira los músculos en frente de los muslos.



1. Acuéstese de costado sobre el piso. Las caderas deberían estar una encima de la otra.
2. Apoye su cabeza sobre una mano o una almohada.
3. Doble la rodilla que esté más arriba. Lleve la pierna hacia atrás hasta agarrar el talón.
4. Alcance hacia atrás y agarre el talón de esa pierna. Si no puede llegar a agarrar el talón con la mano, use un cinturón para alcanzarlo.
5. Suavemente tire hacia adelante hasta que sienta el estiramiento del muslo.
6. Mantenga la posición de 10 a 30 segundos.
7. Alterne la posición y repita.
8. Repita el ejercicio de 3 a 5 veces con cada pierna.

Rotación doble de cadera

(No haga este ejercicio si usted ha tenido una operación o cirugía de la cadera, a menos que su cirujano le permita hacerlo.) Este ejercicio estira el músculo de afuera de las caderas y los muslos.

1. Acuéstese de espalda sobre el piso, doble las rodillas, mantenga los pies planos sobre el piso.
2. Mantenga los hombros sobre el piso todo el tiempo.
3. Manteniendo las rodillas dobladas y juntas, gire suavemente las piernas hacia un lado lo más lejos posible, sin esforzarlas.
4. Mantenga la posición de 10 a 30 segundos.
5. Regrese las piernas a su posición original.
6. Repita hacia el otro lado.
7. Repita el ejercicio de 3 a 5 veces hacia cada lado.





Rotación de cadera

Este ejercicio estira los músculos de la pelvis y de la parte interior del muslo.

1. Acuéstese de espalda sobre el piso.
2. Doble las rodillas.
3. Permita que una rodilla baje lentamente hacia un costado, manteniendo la otra pierna y la pelvis en el mismo lugar.
4. Mantenga la posición de 10 a 30 segundos.
5. Regrese la pierna lentamente a su posición original.
6. Mantenga los hombros sobre el piso durante el ejercicio.
7. Repita con la otra rodilla.
8. Repita el ejercicio de 3 a 5 veces con cada lado.

Rotación de hombro

Este ejercicio estira los músculos del hombro.

1. Acuéstese de espalda sobre el piso, con la cabeza sobre una almohada, las piernas derechas sobre el piso. Si su espalda le molesta, coloque una toalla enrollada debajo de las rodillas.
2. Estire los brazos hacia los costados, manteniéndolos sobre el piso. La parte de arriba de los brazos debe quedar plana y sobre el piso.
3. Doble los codos hacia arriba hasta que las manos estén apuntando hacia el techo. Permita que los brazos se vayan hacia atrás suavemente. Pare cuando sienta algún tirón molesto, y pare inmediatamente si siente una sensación de dolor.
4. Mantenga la posición de 10 a 30 segundos.
5. Lentamente suba los brazos, doblándose de los codos, hasta que estén apuntando al techo nuevamente. Luego, permita que los brazos se vayan lentamente hacia adelante, manteniéndolos doblados de los codos, hasta que apunten hacia sus caderas. Pare si siente un tirón o alguna sensación molesta.
6. Mantenga la posición de 10 a 30 segundos.
7. Mantenga los hombros planos sobre el piso durante este ejercicio.
8. Alterne apuntando las manos hacia el techo y las caderas. Empiece el ejercicio en la posición en cual las manos estén apuntando hacia el techo. Repita el ejercicio de 3 a 5 veces.



Valoración de resultados

- Hasta donde puedo caminar en 6 minutos.
- Potencia: cuanto tiempo tardo en subir una escalera de al menos 10 peldaños.
- Cuanto peso puedo ir levantando y cuantas veces.
- Equilibrio: cuanto tiempo puedo permanecer apoyado en un pie.

