

Ejercicio físico

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Sociedad Española
de Geriatría y Gerontología

Con la colaboración de:

 fundación
montemadrid



Hay que vencer la pereza. Eres capaz, merece la pena.

Está comprobado que el ejercicio físico es fundamental en el **MANTENIMIENTO DE LA SALUD**.

Todos los expertos y organismos internacionales lo recomiendan muy especialmente a las personas mayores.

Funciona como **MEDICINA PREVENTIVA** y es esencial tanto para prevenir como para tratar diferentes enfermedades, sobre todo las circulatorias y las de corazón.

Son muchas las posibilidades del ejercicio físico. Desde un simple paseo por parques y calles, hasta cualquier actividad deportiva, siempre que **SE ADAPTEN** a nuestra forma física y capacidades.

En este folleto podéis encontrar información sobre los siguientes temas:

- 1 ¿En qué me beneficia hacer ejercicio?
- 2 ¿Qué ejercicio es el más beneficioso?
- 3 ¿Qué otras maneras de hacer ejercicio hay?
- 4 Consejos para el buen deportista
- 5 En compañía... ¡mucho más divertido !
- 6 Con una buena actitud ¡todo es posible !



¿En qué me beneficia hacer ejercicio?

- La ciencia ha demostrado que practicar ejercicio es especialmente eficaz en seis enfermedades específicas: cardiopatía isquémica, hipertensión, obesidad, diabetes, osteoporosis y las relacionadas con nuestro estado de ánimo: depresión, ansiedad,...

Los que lo practican aseguran:

- “**GANO EN EQUILIBRIO**, aumento mi movilidad y prevengo caídas y sus consecuentes fracturas”.
- “Desde que hago ejercicio, **ME SIENTO BIEN**, soy más sociable y he hecho amigos”.
- “Mis defensas son mejores ahora, me siento más fuerte, y además, dicen que evito la oxidación, que es causa de envejecimiento”.
- “Aunque parezca que nada tiene que ver, haciendo ejercicio prevengo problemas de memoria”.



¿Qué ejercicio es el más beneficioso?

Los ejercicios más útiles son los que aumentan mi capacidad respiratoria, los de resistencia, flexibilidad y equilibrio.

Hay que tener paciencia, **COMENZAR DESPACIO** e ir aumentando la intensidad poco a poco hasta alcanzar nuestra meta.

EL PASEO es un ejercicio fácil, divertido y completo. Practicado de forma moderada pero constante, mejora el sistema cardiovascular y la agilidad.

Es recomendable:

- Caminar **DIARIAMENTE** de 30 minutos a una hora. A buen ritmo, sin pausas, eligiendo un trayecto adecuado a nuestro nivel de entrenamiento.
- Usar **ROPA CÓMODA** y calzado con buena sujeción, con cordones o velcro, para evitar caídas.
- Elegir una actividad amena: visitar amigos, conocer nuevos parajes, coger espárragos, setas....
¡CUALQUIER EXCUSA ES BUENA!



¿Qué otras maneras de hacer ejercicio hay?

- El tai-chi es un ejercicio excelente. Favorece el equilibrio, la flexibilidad y el estado del sistema cardiovascular.
- La gimnasia de mantenimiento, programada en muchos CENTROS MUNICIPALES, también es buena para mantenernos en forma, perder peso, relacionarnos con los demás, hacer amigos...
- En cuanto al deporte, los mejores son los NO COMPETITIVOS: petanca, natación, ciclismo, golf...
- Y como no... el baile. Como complemento es una auténtica satisfacción para todo... y si de paso te gusta tu pareja, ¡muchísimo mejor!.

Es muy importante pedir consejo a NUESTRO MÉDICO, sobre todo si tenemos algún problema crónico.



Consejos para el buen deportista

- Fuera prejuicios. Siempre hay un momento. **NUNCA ES TARDE.** A cada edad, situación y entrenamiento le corresponde un tipo de ejercicio y una intensidad.
- No es sensato querer recuperar el tiempo perdido de manera repentina y ocasional. Debemos hacerlo de **MANERA CONSTANTE**, mantenida en el tiempo y sin competir.
- Evitar hacer ejercicio en solitario o en sitios alejados. Lo ideal es al aire libre, con ropa elástica y en **BUENA COMPAÑÍA.**
- Esperar un par de horas tras las comidas y evitar las horas de más calor.
- Hay que conocer las limitaciones individuales y consultar al médico.
- No hay que desanimarse. **NO HAY EXCUSAS.** ¡Está en tu mano!



En compañía... ¡mucho más divertido!

- Qué bueno es **INCORPORAR EL EJERCICIO** a nuestras actividades diarias: subiendo escaleras, haciendo el trabajo de casa o hablando con los amigos mientras lo practicamos.
- Excusas para mantenernos en forma no faltan: Coger setas, bailar, ahorrarnos el billete de autobús...

Tienes que saber que:

- Muchos de los **CAMBIOS** que creemos **INEVITABLES** por el envejecimiento son consecuencia de la escasa actividad física.
- Practicarlo **EN GRUPO** es mucho más divertido.
- Te sentirás más seguro, ágil y con menos miedo al futuro.
- Mejora la autoestima y la ansiedad. Dormirás mejor y tendrás muy **BUEN HUMOR** y una mejor imagen.



Con una buena actitud ¡todo es posible!

- Hay que invertir en futuro. El esfuerzo por empezar a cuidarse hará que te **SIENTAS MEJOR** contigo mismo.
- El ejercicio mejora nuestra **CALIDAD DE VIDA**, sea cuál sea nuestra edad. Disminuye enfermedades y mejora el estado anímico.
- Haciendo ejercicio tres o cuatro veces por semana conseguiremos placer, felicidad, bienestar y **ALIVIO DEL DOLOR**.
- Sintiéndonos bien, **TRANSMITIMOS FELICIDAD** a los que nos rodean.

Convéncete. **Eres capaz** de hacerlo.

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

- ¡Cómo nos cambian los años!
- Controla tu salud
- Alimentarse bien
- Prevenir las caídas
- Buenas relaciones
- Mujeres
- Hombres
- Ejercicio físico
- Cuidar mi casa
- Aprender

Con la colaboración de la Organización Mundial de la Salud.
Programa de Envejecimiento y Curso de la Vida.