LITORALPRESS

Fecha: 08-01-2021
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Salud & Bienestar
Tipo: Actualidad
Título: Deporte en la tercera edad: qué frecuencia y tipo de ejercicios son ideales de practicar dentro y fuera de la casa

Pág. : 4
Cm2: 944,7
VPE: $ 12.408.960

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

DESDE LA NATACIÓN AL BAILE, TENIS, CAMINATA O TAICHÍ

Deporte en la tercera edad: qué frecuencia y tipo de ejercicios **son ideales de practicar dentro y fuera de la casa**

Lo ideal para una persona mayor de 60 años es hacer ejercicio moderado al menos 150 minutos a la semana, eso quiere decir que debería distribuir, por ejemplo, rutinas de actividades de 30 minutos cinco veces a la semana. ¿Qué hacer? Hay muchas opciones, incluso algunas tan sencillas como sentarse y pararse de una silla o fortalecer los músculos con botellas de agua.


FELIPE VARGAS FIGUEROA

El yoga, taichí y pilates son muy practicados entre los mayores, ya que favorecen el equilibrio y la fuerza de los músculos, dos puntos débiles con la edad.

DANIELA PALEO

El nivel de actividad física en la población general es bajo y disminuye significativamente con la edad. En Chile, según la última Encuesta Nacional de Salud, cerca del 90% de las personas de 60 años y más son sedentarios. Esto contribuye a un mayor deterioro de la salud y bienestar físico, mental y emocional.

Si a esto le sumamos el efecto que la pandemia tuvo en las rutinas de movimiento de los adultos mayores por las cuarentenas (obligadas o voluntarias), la realidad se hace aún más preocupante. Por eso, la recomendación de los especialistas es a mantenerse activo, más aún sobre los 60 años.

Erika Troncoso, kinesióloga de Clínica Indisa, explica que los séniors que son físicamente activos tienen un menor riesgo de mortalidad cardiovascular y, asimismo, es muy beneficioso para la salud mental, ya que disminuye el riesgo de deterioro cognitivo, demencia, alzhéimer y depresión. "Además, tienen un menor riesgo de cáncer de mama y de próstata; menor probabilidad de sufrir fracturas, caídas recurrentes, discapacidad en las actividades de la vida diaria o alguna limitación funcional. Por lo tanto, experimentan un envejecimiento más saludable, con mejor calidad de vida y función cognitiva", dice.


CLAUDIO VERA

La natación es muy recomendada, pues no impacta las articulaciones y es un buen ejercicio de cardio.

Y no solo eso: el ejercicio también mejora el ánimo, tanto si se realiza al aire libre como en espacios cerrados, o incluso la casa.

Víctor Cares, geriatra de Clínica Universidad de los Andes, agrega que el sedentarismo es un enemigo para la tercera edad. "Por ejemplo, tras una semana de reposo en cama se puede producir una pérdida de hasta el 20% de la fuerza muscular, lo que provocará dificultades para realizar actividades de la vida diaria, como pararse o caminar", indica. Por eso, afirma que mantener una vida activa les permite tener una mejor salud, pudiendo realizar diversas actividades del día a día.

Rosario Guerrero, deportóloga del Centro de Salud Deportiva de Clínica Santa María, coincide en que comprendiendo que una de las características cardinales del envejecimiento es la pérdida de la masa muscular (sarcopenia) —que está fuertemente relacionado al estado de fragilidad de los séniors—, la actividad física se convierte, probablemente, en la forma más importante de combatirla y evitar sus consecuencias graves. "Pero el ejercicio tiene muchos otros beneficios para el adulto mayor, dentro de los cuales cabe destacar que tiene un fuerte impacto en el ánimo y la capacidad cognitiva, ayuda a controlar el peso, el colesterol y la diabetes. Reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular, de accidente cerebrovascular y ciertos cánceres; además de ayudar a mantener y mejorar el movimiento y el rango articular. La capacidad de ejercicio sigue siendo un poderoso predictor de supervivencia", asegura.

Con todo, lo ideal para alguien mayor de 60 años es hacer ejercicio moderado al menos 150 minutos a la semana. Esto quiere decir que debería distribuir, por ejemplo, actividades de 30 minutos cinco veces a la semana. Eso sí, Juan Carlos Molina, geriatra de Clínica MEDS y docente de posgrado de la beca de Medicina Deportiva de la Universidad Mayor, aclara que la Organización Mundial de la Salud recientemente ajustó al alza la cantidad de ejercicio recomendada para una persona adulta, y la fijó en 300 minutos a la semana. Cualquiera sea la cantidad entre esos rangos, es lo recomendado por los organismos oficiales. "Incluir estos tiempos en la rutina diaria de adultos mayores es vital para lograr calidad y propósito de vida, haciendo hincapié en los ejercicios de fuerza y resistencia para mantener la musculatura, ya que el músculo es el motor de la función", dice.


REUTERS

El baile es una buena rutina: puede ser en grupo y en casa.

El impacto de la actividad física en la vida social

Cuando se hace en grupos, el ejercicio no solo tiene impactos positivos en la salud física de los adultos mayores, sino que con igual fuerza en la salud mental. Víctor Cares, geriatra de Clínica Universidad de los Andes, explica que la socialización es fundamental para la vida del ser humano, "y el hecho de realizar deporte en grupo nos da la oportunidad de conocer personas, ampliar nuestra red de apoyo, compartir experiencias y alegrías. El realizar actividades en grupo es uno de los pilares para una vida saludable", dice.

Por su parte, Erika Troncoso, kinesióloga de Clínica Indisa, señala que el promover una mayor interacción social permite mejorar la adherencia a un plan específico de ejercicio y la motivación para llevarlo a cabo; mejora también el ánimo, la autoestima, disminuyen los síntomas de depresión y facilita a que se genere un mejor vínculo con una vida más activa y más saludable. "Es importante destacar que para optimizar el resultado de un entrenamiento o de un plan de ejercicios es necesario asesorarse por un profesional especializado y mantener los controles médicos al día", advierte.

En tanto, la deportóloga de Clínica Santa María, Rosario Guerrero, señala que el ejercicio le da un equilibrio a la vida en general, pues ayuda a mantener la concentración y plasticidad cerebral. "En mi vida diaria, por ejemplo, realizar deporte en forma individual y con otras personas se ha convertido en el pilar fundamental para mantener mi juventud, mi salud física y emocional. Les recomiendo ampliamente generar hábitos saludables, independiente de la edad y de la trayectoria deportiva, siempre guiados por profesionales competentes y con un chequeo previo de salud general y cardiovascular completo".

ENVEJECIMIENTO
ACTIVO

En la casa y con muchas alternativas

En general, los ejercicios deben enfocarse principalmente en mejorar u optimizar el equilibrio y la fuerza, junto con disminuir el comportamiento sedentario, es decir, estar menos tiempo acostado o sentado. Todo esto contribuye a mejorar la capacidad funcional y reducir el riesgo de caída o mortalidad.

Guerrero sugiere como primera opción concentrarse en realizar ejercicios de fuerza, funcionales, de flexibilidad y de equilibrio, y propiocepción. Estos se pueden hacer con elementos adicionales, como mancuernas, balón de pilates o elásticos, pero también con algunos creados en forma casera, aunque idealmente revisados por un profesional de salud deportiva. "Actualmente, existe la posibilidad de la teleconferencia para supervisar y guiar la ejecución de los ejercicios. También hay aplicaciones en celulares y material audiovisual en diferentes plataformas para realizar rutinas adaptadas a las distintas capacidades de los adultos mayores", señala Guerrero. Se pueden realizar también ejercicios de resistencia si se cuenta con máquinas especializadas dentro del hogar, como una bicicleta estática o elíptica. De no contar con ellas, se pueden hacer ejercicios aeróbicos con igual fin.

En tanto, Troncoso se inclina por entrenamientos multifuncionales, que incluyan grandes grupos musculares y enfocados en preservar la fuerza muscular, el equilibrio y la flexibilidad: "Por ejemplo, parar y sentarse, ponerse en punta de pies en el lugar y elevar los brazos por sobre el nivel de hombros". Agrega, a su vez, que se pueden utilizar implementos básicos del hogar, como medias elásticas, botellas de agua, escaleras, o bien implementos como mancuernas y bandas elásticas. "También pueden ser actividades lúdicas, como bailes, o bien mantenerse de pie mientras se habla por teléfono. Y ejercicios de elongación muscular y flexibilidad", apunta.

Molina dice que lo más importante es evitar pasar todo el día sentado o acostado. "Acciones diarias tan pequeñas como poner una alarma cada una hora para pararse si están viendo televisión, elegir la escalera en vez del ascensor, ir caminando a comprar en vez de usar el auto y lograr 10 mil pasos al día al menos, son pequeñas metas diarias que ayudarán a mantener una actividad física mínima", dice.

Asimismo, indica que si se cuenta con máquinas, ya sea una caminadora, elíptica o bicicleta estática, hay que utilizarlas, aunque previo chequeo médico y siempre guiado por un kinesiólogo especialista en ejercicio físico y salud.

"Es bueno elegir ejercicios que favorezcan la funcionalidad, que mejoren la condición cardiorrespiratoria y disminuyan el riesgo de caída. Se pueden incluir ejercicios de tríceps braquial, tríceps sural y ejercicios de tobillo en general, ejercicios de extremidades inferiores. A estos, agregar ejercicios de control neuromuscular, propiocepción y equilibrio", indica Troncoso.

Si es fuera de casa, mantenga la distancia

En tiempos de pandemia hay que tener en cuenta que todo deporte o ejercicio que desee realizar al aire libre debe ser con las debidas medidas de seguridad y distancia física. Así, por ejemplo, Guerrero destaca las artes marciales como el taichí, o los ejercicios de flexibilidad, como yoga o pilates practicados en parques, playas o plazas.

"Caminar a distintas velocidades, pasear el perro, aprovechar las máquinas de ejercicios que existen en los distintos parques y recorrer senderos también son buenas opciones. Cada actividad debe ser adaptada de acuerdo a la funcionalidad y condición de salud de cada persona", agrega Troncoso.

Otras opciones son el trote suave, bicicleta en plano o con pequeños desniveles, *trekking* a ritmo suave a moderado, y tenis. Este último mejora el estado físico general, reduce la tensión arterial, aumenta la agilidad y reflejos, y como es aeróbico, ayuda a la actividad cardíaca. Los especialistas coinciden también en los beneficios de nadar, por las ventajas que tiene en el cuerpo de alguien mayor: no tiene impacto en las articulaciones y es un excelente ejercicio cardiorrespiratorio.