

PROMOCION DE LA SALUD DEL ADULTO MAYOR

TALLER DE MEMORIA PARA EL ADULTO MAYOR

Clase 11: Actividad física en el adulto mayor



Brindado por la Municipalidad Distrital de Bellavista – Sub Gerencia de Omaped y CIAM, a cargo de la Bachiller en Psicología Solange Velasquez.

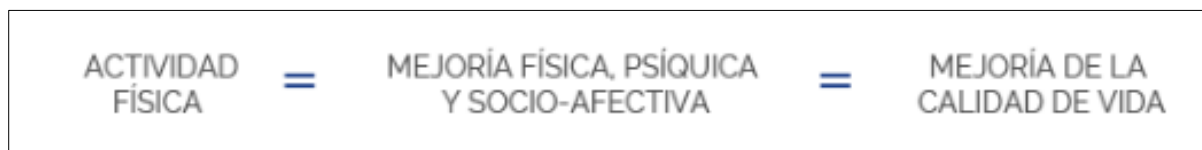
Diciembre 2020

La actividad física, junto con una buena alimentación, es clave para mantener una buena salud a todas las edades, pero adquiere especial importancia en las personas mayores.

Se ha demostrado que la inactividad física está relacionada con el desarrollo de algunas de las enfermedades de mayor prevalencia en el adulto mayor: problemas cardíacos, diabetes, hipertensión, además de contribuir a la pérdida de autonomía física y mental que conduce a la dependencia.

Los Beneficios De La Actividad Física En Las Personas Mayores

La tercera edad es una etapa de la vida en la que debemos poner mucha atención tanto en la salud física, como en la salud mental y socio – afectiva. La actividad física puede actuar sobre las tres vertientes y ayudarnos a vivir una vida más sana, feliz y autónoma, siempre que la practiquemos con cuidado y atendiendo a nuestras características físicas y a nuestras necesidades particulares.



Beneficios de la actividad física:

La actividad física nos puede ayudar a:

- **Prevenir el envejecimiento prematuro**, tanto interior (de los órganos) como exterior.
- **Prevenir las enfermedades cardiovasculares** como la hipertensión y la trombosis, así como **problemas respiratorios y digestivos**.
- **Prevenir atrofas, lesiones musculares y óseas**, y mejorar la movilidad articular.
- Mantener la **capacidad respiratoria**.
- Potenciar la **fuerza**, la **resistencia** y la **flexibilidad**.

- Mejorar los reflejos, la coordinación y el equilibrio, **reduciendo el riesgo de caídas**.
- Mantener el peso corporal y **evitar la obesidad**.
- **Recuperarse después de una enfermedad o lesión**.
- **Mantener la autonomía física**.
- **Conocer las limitaciones** y aceptar el propio cuerpo, que va cambiando con la edad.

Además, la actividad física continuada puede evitar la necesidad de tomar algunos medicamentos relacionados con la depresión, el cansancio, el insomnio o la ansiedad, y también disminuye las visitas al médico, contribuyendo a disminuir el gasto sanitario público.

Beneficios psíquicos de la actividad física en las personas mayores

La actividad física también puede incidir sobre **las capacidades mentales** y la **salud psicológica** de las personas mayores, sobre todo si en el momento de realizar la práctica deportiva se añaden elementos que contribuyan a ejercitar la mente. Con la actividad física es posible:

- Trabajar la **memoria** y la **atención**.
- Mejorar la **autoimagen** y la **autoestima**.
- Mejorar el **estado de ánimo**, previniendo o mejorando la depresión, la ansiedad.
- Mantener la **autonomía psíquica**.

Beneficios socio – afectivos de la actividad física en la gente mayor

En una etapa de la vida en la que habitualmente se ha perdido el nexo social que aportaba el trabajo, a raíz de la jubilación, en la que los hijos suelen vivir fuera de casa, y en la que puede empezar a producirse la pérdida de algunas personas queridas (entre otras la de la propia pareja), la práctica de actividad física con otras personas puede ayudar a:

- **Ocupar el tiempo libre** con actividades de ocio significativas y saludables.
- **Evitar la soledad** y la posible **depresión** asociada.
- Sentirse integrado en un grupo.
- **Hacer nuevas amistades** con personas de la misma edad pero que pueden tener gustos e ideas diferentes, obligándonos a pensar en nuevos temas.
- **Rejuvenecernos por el contacto con gente más joven**, si la hay que forme parte del grupo o por el contacto con el monitor/a de la propia actividad

<https://www.youtube.com/watch?v=j1kKx3LITdE>