

VENCIENDO LAS BARRERAS CON LOS ADULTOS MAYORES

Overcoming the barriers with the elderly

Autor:
LEÓN SALGADO, Mario
Docente del Departamento de Educación Física
Universidad Católica del Maule
mleon@hualo.ucm.cl

RESUMEN

El presente artículo nos habla de la resistencia que oponen algunos Adultos Mayores para realizar ejercicios físicos, que le permitan un mejor pasar. De la misma forma señala los beneficios que brindan las actividades físicas cuando se trabajan aspectos como la resistencia, el equilibrio, los estiramientos y los ejercicios de fuerza. Recomendaciones o sugerencias para que estos ejercicios tengan el efecto deseado, y también se refiere a las diferentes formas de envejecer que tenemos los seres humanos.

Palabras clave: adulto mayor, tercera edad, ejercicios físicos, actividad física.

SUMMARY

This article deals with elderly resistance to doing physical exercises that could allow them to live a healthier life. It also points out the benefits from doing physical activities that work on aspects such as resistance, balance, stretching and muscle strengthening. Some recommendations to get the expected effects are given; in addition, this article touches on the various ways humans age.

Key Words: elderly, senior citizen, physical exercises, physical activity

INTRODUCCIÓN

Muchas personas de la Tercera Edad, a veces, se resisten a hacer ejercicios, aún cuando saben que es una de las cosas más saludables que puedan realizar. Las razones varían: algunos temen que la actividad física les haga daño; otros creen que deben pertenecer a un gimnasio, o tener equipos especiales, otros les preocupa su costo, más de alguien piensa que solo es para el otro sexo, y aún otros pueden sentirse avergonzados al hacer ejercicios porque piensan que es para gente más joven que luce bien en ropa deportiva. También están aquellos que piensan que el ejercicio es para gente que puede trotar y correr. La verdad es que casi todas las personas mayores de edad pueden hacer de manera sana y sin riesgos, alguna forma de actividad física sin tener que afrontar mayores gastos, ya que no es necesario hacer ejercicios en un lugar determinado o usar equipos caros. Con sólo esforzarse en realizar algunas tareas domésticas se puede mejorar la salud. La clave está en dejar de lado los

electrodomésticos de hoy, y aumentar la actividad física usando su propia habilidad muscular.

Hemos sido educados con la idea, de que nuestros Adultos Mayores deben estar liberados de realizar tareas físicas. Pero esta actitud, equivocada por cierto, ha ido empobreciendo la salud de las personas, provocando la incapacidad de millones de personas. La verdad es que hay pocos problemas de salud de las personas que impidan hacer algún tipo de ejercicios e incrementen su actividad física, sin importar la edad que tengan.

Todo el mundo sabe que el ejercicio es bueno para la salud y el bienestar físico. Sin embargo, hasta hace poco, los adultos de edad avanzada fueron dejados de lado. Pero hoy, los estudios científicos muestran que la mayoría de las personas de todas las edades y condición física pueden beneficiarse con el ejercicio



yla actividad física permanente. Por el contrario, ellos pierden algo de la salud y capacidad física si permanecen inactivas.

El ejercicio no es solamente para los adultos mayores de edad mediana que viven independientemente y pueden trotar de vez en cuando. Los investigadores han estudiado el ejercicio físico y la actividad física y llegan a la conclusión de que ambos mejoran la salud de la gente de hasta 90 años y que tienen enfermedades que suelen acompañar el envejecimiento.

Los tipos de actividades que mejoran la salud y la capacidad física son, entre otros, los ejercicios de resistencia que aumentan su respiración y el ritmo de los latidos del corazón. Estos ejercicios mejoran la condición del corazón, los pulmones, y el sistema circulatorio. Teniendo más resistencia no sólo lo hace más sano, sino que también mejora su energía, para hacer cosas en forma independiente; subir escaleras, ir de compras, por ejemplo. Los ejercicios de resistencia también son capaces de retrasar o prevenir muchas enfermedades asociadas con el envejecimiento como la diabetes, el cáncer del colon, las enfermedades cardíacas, el derrame cerebral, entre otras.

También se ha comprobado que el ejercicio en general, aleja la posibilidad de la muerte y la hospitalización. Los ejercicios de fortalecimiento incrementan los músculos, poniéndolos más fuertes, dándoles más fuerza para que puedan realizar los quehaceres domésticos por sí mismo. Incrementos muy pequeños en los músculos de los Adultos Mayores pueden hacer un gran diferencia en la capacidad física, especialmente en la gente débil. Los ejercicios de fortalecimiento también aumentan el metabolismo, ayuda a conservar el peso y a controlar el nivel de azúcar en la sangre. Esto es muy importante, porque la obesidad y la diabetes son serios problemas de salud para los Adultos Mayores.

Los estudios sugieren que los ejercicios de fortalecimiento, pueden también ayudar a prevenir la osteoporosis. Los ejercicios de equilibrio ayudan a prevenir un grave problema en las personas mayores; las caídas; en la gente mayor, las caídas son una causa permanente de fracturas y otras lesiones que a menudo lo dejan incapacitado.

Algunos ejercicios de equilibrio fortifican los músculos de las piernas, otros mejoran el equilibrio simplemente parándose brevemente en una pierna. Los ejercicios de flexibilidad son ejercicios de estiramientos, que ayudan a conservar la flexibilidad del cuerpo; estirando músculos y tejidos que sujetan la estructura del cuerpo. La flexibilidad también puede jugar un papel importante en la prevención de caídas. Tanto terapeutas físicos como otros profesionales de la salud, recomiendan ciertos ejercicios de estiramientos para ayudar a sus pacientes a recuperarse de lesiones.

Las cuatro áreas que recién se mencionaban deben trabajarse e ir gradualmente intensificando, pero siempre teniendo en cuenta alguna recomendaciones. Si se hace mucho ejercicio y demasiado rápido, se pueden dañar los músculos, y eso puede dejar fuera de actividad por un tiempo indeterminado a los practicantes. Por otro lado, es importante mencionar, que hay que mantener el entusiasmo durante toda la vida. Los beneficios del ejercicio y la actividad física vienen cuando se hace de ellos un hábito permanente.

Un médico especialista cubano el Dr. Juan Cancio Valdez Ruiz, Especialista en Adulto Mayor lo explica así "Es como iniciar un largo viaje, se comienza con un paso a la vez".

Lo que alcance a hacer va a depender de la situación particular de cada anciano (a), para algunos los ejercicios de fortalecimiento muscular quizás signifiquen levantar 40 o 50 Kls., para otros será tener las piernas en buena forma para andar, para otros quizás signifique solamente poder levantar unos cuantos gramos para fortalecer los músculos del brazo lo suficiente como para usar una toalla y tener la gratificación de lavarse por sí mismo, en lugar de tener a alguien que lo haga por ellos.

Aunque no se den cuenta las personas mayores pierden entre el 20% y el 40% de su tejido muscular mientras envejece. Lo ejercicios de fortalecimiento pueden parcialmente restaurar los músculos y la fuerza.

¿Cómo se puede saber si la actividad es vigorosa? Hay formas de saber. Si la actividad le hace respirar y transpirar fuertemente, entonces se la puede considerar vigorosa. Para algu-



nas personas correr es una actividad vigorosa, pero, para otras caminar podría ser considerado igualmente vigorosa, depende del estado físico y de su condición médica.

Contrario a la forma tradicional de pensar, el ejercicio regular no hace daño, sino que ayuda a la mayoría de la gente adulta. Las personas de edad avanzada se enferman o se discapacitan más a menudo por no hacer ejercicios, que por hacerlo. Hay muy pocas razones para que una persona mayor evite incrementar su actividad física, y "muy débil" o "muy viejo" no están entre ellas. Para otros muchos Adultos Mayores (grupos de UCM Curicó) la motivación para continuar haciendo ejercicios y actividades físicas y recreativas no es un problema. Ellos dicen que la actividad física hecha regularmente les hace sentir tan bien que les resultaría difícil dejar de hacerlo.

La mayoría de la gente en la Tercera Edad puede hacer ejercicios por ellos mismos, sin la supervisión de un Profesor de Educación Física. Algunos podrán tener necesidades especiales y quizás les convenga consultar con un profesional. Pero, ¡¡Ojo!! Cualquiera puede decir

que es un instructor o monitor profesional. Pero eso no significa que tenga el conocimiento y la experiencia para ayudar a la gente de edad avanzada a realizar ejercicios eficientemente y sin riesgos. Los instructores o monitores que no están específicamente especializados para trabajar con este grupo etéreo, pueden no ser conscientes de lo que ellos necesitan. Por ejemplo, podrían no saber que ciertas condiciones o medicamentos pueden cambiar el ritmo del corazón o que la gente con osteoporosis corre riesgos de fracturas de la columna vertebral si hacen algún tipo de ejercicio incorrectamente.

Tal vez, en esto de la actividad física con los Adultos Mayores, uno de los principales escollos sea la motivación, el primer mes es crucial, si se puede "aguantar el primer mes aumentando poco a poco su actividad, y todavía sigue con ganas de continuar, habrá pasado un obstáculo crítico". Pasar esa marca, es una buena señal, e indica que está en camino de hacer los ejercicios y las actividades físicas o recreativas, un hábito que durará toda la vida. Para muchos Adultos Mayores, simplemente la idea de mejorar o mantener la salud y su independencia es motivación suficiente para hacer ejercicios.



