

Con el transcurrir de los años, los adultos pierden masa muscular y por consiguiente resistencia. La fuerza, la capacidad de contraer los músculos rápidamente, también se reduce. Estos cambios en el cerebro, nervios y músculos también causan problemas para vivir con seguridad e independencia. Otros adultos pueden tener menos capacidad o incluso incapacidad total para participar de sus actividades favoritas. También pueden correr el riesgo de caerse. Algunas personas simplemente no podrán pararse de una silla.

Sin embargo hay buenas noticias. No importa su edad ni su capacidad, puede ser más fuerte y más robusto al recibir el entrenamiento de resistencia y fortaleza.

A partir de la década de los 90, los investigadores descubrieron que el entrenamiento para el fortalecimiento muscular es útil para los adultos mayores. Usted puede recibir entrenamiento para el fortalecimiento muscular, si es saludable, activo y está en sus sesentas. También puede recibirlo si es menos activo, débil y está en sus noventas. Las Directrices de Actividades Físicas para los Adultos Mayores recomiendan el entrenamiento de resistencia. Gracias a esta información, los programas de entrenamiento de resistencia para los adultos mayores son más populares y actualmente están disponibles en muchas comunidades.

Directrices del entrenamiento para el fortalecimiento muscular

La Sociedad Canadiense de Fisiología del Ejercicio (Canadian Society for Exercise Physiology, CSEP) ha publicado las Directrices Canadienses de Actividades Físicas (Canadian Physical Activity Guidelines) para adultos mayores. Las directrices sugieren que usted debe recibir entrenamiento para el fortalecimiento muscular, al menos dos días a la semana, usando los grupos principales de músculos, los músculos de las piernas, tronco y los hombros.

Sin considerar la clase de entrenamiento que reciba, lo más importante es que debe ser lo suficientemente exigente para mejorar su fortaleza. Puede hacer ejercicios en casa, en el gimnasio o en un centro comunitario. Puede usar los siguientes equipos:

- Máquinas de entrenamiento con pesas
- Pesas libres
- Tubos de caucho elástico
- Bandas de resistencia

Beneficios del fortalecimiento muscular

Cuando usted toma parte en el entrenamiento para el fortalecimiento muscular, podrá recuperar algo de la masa muscular perdida debido al envejecimiento. Podrá pasar sus días con mayor facilidad, equilibrio y confianza. Las investigaciones demuestran que con el entrenamiento para el fortalecimiento muscular, usted puede:

- Tener huesos más sanos

el artículo continúa en la página siguiente



El poder del entrenamiento para el fortalecimiento muscular en adultos mayores

Michelle Porter, PhD

Profesor,
Facultad de Kinesiología y Administración de Recreación.
Universidad de Manitoba.

Investigaciones prácticas más avanzadas, aplicadas a las actividades físicas de los adultos mayores.



Esta publicación fue posible gracias al apoyo económico de los Institutos Canadienses de Investigación sobre la Salud (Canadian Institutes of Health Research).

Consejos para que los adultos mayores tengan una vida activa

- Tener una mejor postura
- Disminuir la grasa de su cuerpo
- Reducir el riesgo de caerse
- Caminar con más agilidad
- Reaccionar más rápido
- Subir escaleras más fácilmente
- Levantarse de una silla con más facilidad

¿Cómo puedo recibir entrenamiento seguro?

- Inscríbase en un programa de entrenamiento para el fortalecimiento muscular. Busque la ayuda de un entrenador personal calificado o de un instructor de acondicionamiento físico para que pueda hacer los ejercicios apropiadamente.
- Respire naturalmente. No sostenga su respiración.
- Empezar lentamente.
- Aumente la frecuencia de un ejercicio antes de aumentar el peso.
- Siempre use la técnica correcta. No levante mucho peso que no le permita usar la técnica correcta.

Consejos para obtener los mejores resultados

- Practique dos o tres veces a la semana con un día de descanso entre ellos.
- Siempre ejercite los grupos principales de músculos: piernas, brazos, pecho, espalda y abdomen. Esto puede incluir entre 8 y 10 ejercicios diferentes.
- Haga por lo menos una 'serie' de cada ejercicio. Esto significa que debe repetir el mismo ejercicio de 8 a 15 veces antes de descansar.
- Puede mejorar más su fortaleza si hace dos o tres series de cada ejercicio.
- Descanse durante dos minutos aproximadamente entre cada serie.
- Si es principiante, escoja un peso que pueda mover entre 10 y 15 veces en una serie.
- Una vez que ya pueda hacer un ejercicio más de 10 a 15 veces en una serie, es el momento de aumentar el peso.
- Luego puede usar un peso mayor, de tal forma que pueda moverlo entre 8 y 10 veces en una serie. Esto se llama progresión. Esto es necesario si quiere mejorar su fortaleza.
- Cuando haya alcanzado las metas de fortaleza, practique una vez a la semana para mantenerlas.

Programas para el fortalecimiento muscular

Busque programas de entrenamiento en los centros comunitarios de salud, centros comunitarios de recursos, YMCA y YWCA, centros de recreación, clubes de acondicionamiento físico, centros para adultos mayores, universidades u otras instituciones educativas. Si los centros cercanos a usted no ofrecen programas de entrenamiento para el fortalecimiento muscular de los adultos mayores, trate de proponerles la idea de crear uno.



Atención

Estar activo es saludable para la mayoría de los adultos mayores. Empezar lentamente y ir avanzando progresivamente. Si usted se siente débil o tiene alguna discapacidad o enfermedad, hable con su médico antes de comenzar.

¡Realmente vale la pena intentarlo!

Muchas organizaciones asociadas con Active Aging Canada (Envejecimiento Activo Canadá) ofrecen programas de entrenamiento de fuerza. Puede ponerse en contacto con ellos para obtener más información.

Unidad Provincial de Acondicionamiento Físico de la Asociación para la Certificación del Liderazgo sobre Acondicionamiento Físico en Alberta (*Alberta Fitness Leadership Certification Association (AFLCA) Provincial Fitness Unit*) Línea gratuita: 1-866-348-8648

Centro Canadiense para la Actividad y el Envejecimiento (*Canadian Centre for Activity and Aging*) Línea gratuita: 1-866- 661-1603

Sociedad Canadiense para la Fisiología del Ejercicio (*Canadian Society for Exercise Physiology, CSEP*) Línea gratuita: 1-877-651-3755

Programa de VON Canada SMART Adultos Mayores Activos Conjuntamente, (*Seniors Maintaining Active Roles Together®*) Línea gratuita: 1-888-866-2273

Para obtener más consejos sobre actividad física consulte a la Sociedad Canadiense para la Fisiología del Ejercicio (*Canadian Society for Exercise Physiology, CSEP*), Directrices Canadienses de Actividades Físicas para Adultos Mayores (*Canadian Physical Activity Guidelines for Older Adults*) en

www.csep.ca/guidelines



Active Aging Canada
P.O. Box 143
Station Main
Shelburne ON
L9V 3L8

Línea gratuita: 1-800-549-9799
Teléfono: 519-925-1676

Correo-e: info@activeagingcanada.ca
Web: www.activeagingcanada.ca

This document is also available in English. / Ce document est aussi disponible en français.
Questo documento è disponibile anche in italiano. / 本文件亦有简体中文版本。
本檔亦有繁體中文版本。 / ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ