

Actividad física - ¿Cuáles son los beneficios para mí?

Actividad física es cualquier movimiento del cuerpo.

El **ejercicio** es actividad física con una intensidad y duración específica para mejorar o mantener la aptitud física. El realizar una combinación de ambas cosas puede ayudarle a alcanzar estos beneficios.



Salud física

- ✓ Sentirse más fuerte y con más energía
- ✓ Prevenir y manejar muchos problemas de salud que pueden llegar con la edad.
- ✓ Mantener y mejorar la salud cerebral y un peso saludable.

Salud mental

- ✓ Mejorar la cantidad y calidad del sueño.
- ✓ Manejar el estrés y mejorar su salud mental.
- ✓ Mejorar su estado de bienestar.

Estilo de vida

- ✓ Mantener la movilidad e independencia.
- ✓ Reducir el riesgo de caídas – mantener o mejorar el equilibrio.
- ✓ Continuar disfrutando sus actividades recreativas.

¿Es seguro para mí el estar físicamente activo?



Sí, a cualquier edad y estado.

Usted puede empezar con la actividad física a cualquier edad – incluso si nunca antes lo había hecho o si dejó de hacerlo.

Puede personalizar su plan de acuerdo a su capacidad y estado de salud.



Pida consejo profesional cuando lo necesite

Si usted en general goza de buena salud, puede realizar actividades ligeras o moderadas por su cuenta.

Si alguno de los casos siguientes es relevante para usted, hable con su médico o profesional de la salud:

- Lleva mucho tiempo sin hacer ejercicio Y tiene pensado empezar a realizar actividades físicas extenuantes.
- Está tomando medicamentos o tiene algún problema de salud importante.
- Todavía se está recuperando de una cirugía reciente.
- Tiene un historial de caídas o pierde el equilibrio con facilidad.

¿No está seguro de cuándo debe buscar más ayuda? Complete *el Cuestionario "Actívate"* (véase la página 4) para tener una idea más clara.

¿Qué actividades debo realizar?

Siga las recomendaciones. Este folleto refleja las recomendaciones de las Guías Canadienses de Movimiento para las 24 horas para Adultos (mayores de 65 años). Para obtener beneficios para su salud y sus capacidades funcionales, incluya una gama de actividades e intensidades dentro de estas recomendaciones.

Tipos de actividades		Los beneficios
Actividades aeróbicas	<p>Acumule al menos 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada a vigorosa por semana.</p> <p>Intensidad moderada — Puede seguir conversando fácilmente.</p> <p>Intensidad vigorosa — No puede mantener una conversación con facilidad.</p>	<p>Mantenga sanos el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos. Puede ayudarle a realizar las tareas domésticas con mayor facilidad.</p> <p>¡Más es mejor!</p>
	<p><i>Caminar a paso ligero, subir cuevas o escaleras; senderismo, ciclismo, natación, tenis, clases de baile, pickleball.</i></p>	
Fuerza muscular y actividades de fuerza	<p>Agregue actividades que utilicen todos sus grupos musculares principales, 2-3 días a la semana.</p> <p>Para el fortalecimiento muscular, elija un peso que pueda levantar, jalar o empujar de 6 a 10 veces.</p> <p>Para la potencia muscular, utilice un peso más ligero que pueda hacer 8-10 veces pero a una velocidad más rápida pero controlada.</p>	<p>Fortalece los músculos.</p> <p>Ayuda a los huesos a mantener su fuerza.</p> <p>Ayuda a levantar equipaje pesado o a realizar trabajos pesados de jardinería.</p>
	<p><i>Pesas libres, bandas elásticas, su propio peso corporal, inscríbese a un gimnasio para tener más opciones.</i></p>	
Actividades de equilibrio	<p>Realice actividades que lo desafíen a mantenerse erguido.</p> <p>Estas actividades se pueden hacer diariamente, más es mejor cuando se busca mejorar el equilibrio</p>	<p>Ayuda a mantener o mejorar el equilibrio al estar de pie o en movimiento.</p> <p>Ayuda a prevenir una caída. Ayuda a alcanzar una estantería alta.</p>
	<p><i>Caminar de puntillas, hacer taichí. Busque videos sobre cómo hacer ejercicios de equilibrio.</i></p>	
Actividades de flexibilidad	<p>Actividades en las que se estira, se dobla y se mueve con movimientos cómodos. Hágalas a diario.</p>	<p>Ayuda a que su cuerpo se mueva más fácilmente y de nuevas maneras.</p>
	<p><i>Rutinas de estiramiento, yoga, Qigong, Pilates...</i> <i>Realice una variedad de actividades que incluyan todo su cuerpo.</i></p>	
Comportamiento sedentario	<p>Limítese a 8 horas o menos. Interrumpa el tiempo sedentario tanto como pueda y limite el tiempo de pantalla recreativa a menos de 3 horas al día.</p>	

Consejos para que tenga éxito		
Vista ropa adecuada para las condiciones y la actividad	<p>En temperaturas frías, vístase en capas.</p> <p>Evite ejercitarse en condiciones de calor y humedad.</p> <p>Utilice calzado adecuado.</p>	<p>A medida que envejecemos, es posible que no sintamos adecuadamente la temperatura del aire.</p> <p>Usted es más susceptible de sufrir lesiones por frío como la congelación o la deshidratación en condiciones de humedad.</p>
Haga calentamiento y enfriamiento	<p>Realice actividades de calentamiento antes de comenzar.</p> <p>Haga enfriamiento antes de detenerse – reduzca gradualmente la intensidad de su actividad.</p>	<p>Prepare su corazón, sus pulmones y sus músculos para evitar lesiones.</p> <p>Haga enfriamientos para que su respiración y su ritmo cardíaco se normalicen gradualmente.</p>
Muévase con cuidado	<p>Cambie de posiciones lentamente, como levantarse del piso o levantar pesas.</p> <p>Evite actividades que requieran cambios rápidos de posición.</p>	<p>A medida que envejecemos, podemos marearnos al levantarnos rápidamente.</p> <p>Esto aumenta el riesgo de caídas y lesiones.</p>
¡Respire!	<p>No aguante la respiración.</p>	<p>Cuando utilice pesas, exhale cuando empuje o jale, e inhale cuando se relaje.</p>
Manténgase hidratado	<p>Beba agua antes, durante y después.</p> <p>No espere a sentir sed.</p>	<p>A medida que envejecemos, puede que no sintamos tanta sed cuando necesitamos agua por primera vez.</p>
Entienda sus condiciones de salud y medicamentos	<p>Consulte con su proveedor de servicios de salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si usted padece de más de una enfermedad. • Si usted toma varios medicamentos para manejar sus enfermedades. 	<p>Es posible que necesite asesoramiento sobre cómo manejar sus medicamentos, sus síntomas o su dieta cuando realiza una actividad física.</p>

Si experimenta malestar durante la actividad:

- ✓ Disminuya la velocidad a un ritmo más cómodo o interrumpa la actividad.
- ✓ Si necesita ayuda para moverse o para llegar a casa, pídale.



DETÉNGASE o reduzca su actividad

si tiene alguno de estos síntomas, durante o después de la actividad:

- Se siente mareado, aturdido o débil.
- Tiene dolor en el pecho o una falta de aire inusual.
- Tiene un nuevo dolor o hinchazón que interrumpe la actividad.

Si los síntomas persisten, consulte a un médico.

¿Cómo puedo hacer para planear mejor el éxito?

Motívese

Considere cómo la actividad física puede mejorar su salud y su estilo de vida.

Intente hacer de la actividad física una prioridad y los resultados positivos llegarán.



Establezca objetivos

Establezca sus objetivos y visualícese alcanzándolos

Haga un plan y registre su progreso

Pida a su familia y amigos que le ayuden a mantener el rumbo.

¿Qué es importante para usted?

- ¿Ser más fuerte?
- ¿Bajar la presión arterial?
- ¿Controlar el azúcar en sangre?
- ¿Reducir la ansiedad?

¿Ya se encuentra activo?

Siga así.

Asegúrese de realizar los cuatro tipos de actividad diferentes.

Intente una nueva actividad o esfuércese un poco más.

Elija lo que funcione para usted

Seleccione una actividad y una intensidad adecuadas para usted.

Usted puede estar activo solo o con su familia y amigos.

Usted puede estar activo en el exterior o en el interior.

Aprenda sobre los diferentes ejercicios y cómo hacerlos de forma correcta y segura.

Cuanto más sepa sobre cómo hacer ejercicio, más confianza tendrá.

Tómese su tiempo

Comience lentamente y aumente gradualmente.

Desafíese a sí mismo pero escuche a su cuerpo.

A medida que se acostumbre a las actividades, añada algunos minutos más o aumente la intensidad.

Cualquier pequeña molestia debería desaparecer a medida que se acostumbre a las actividades.

Si usted se siente muy cansado o adolorido durante o después de una actividad, considere cambiarla.

Consultar a un profesional del ejercicio cualificado para que le ayude a empezar a hacer ejercicio es una gran inversión. Los profesionales del ejercicio que tienen formación para trabajar con adultos mayores pueden identificar los problemas de la edad y de la salud y pueden proporcionar un plan a medida para que usted pueda ser físicamente activo de forma segura y eficaz.

¡Empiece hoy!

Mantenerse activo es la mejor medicina para envejecer bien.

Para mayor información:

Guías Canadienses de Movimiento para las 24 horas: <https://csepguidelines.ca/>

Cuestionario "Actívate" de CSEP: <https://store.csep.ca/pages/getactivequestionnaire>

Visite el sitio web de la Canadian Society for Exercise Physiology /Sociedad Canadiense para la Fisiología del Ejercicio (CSEP) y encuentre un profesional del ejercicio como: CSEP Clinical Exercise Physiologist™ / Fisiólogo Clínico del Ejercicio (CSEP-CEP) o a un CSEP Certified Personal Trainer®/Entrenador Personal Certificado – (CSEP-CPT): <https://csep.ca/>

© CSEP, 2021

Agradecemos el financiamiento del CIHR Institute of Aging Voluntary Sector Outreach Award / Fondos para la Promoción del Sector Voluntario del Instituto de Envejecimiento de CIHR (Canadian Institutes of Health Research, Institutos Canadienses de Investigación sobre la Salud) y al Programa para Adultos Mayores "New Horizons"