

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

Guías de programa casero en periodo de contingencia

Autor: Dra. Tatiana Alvarado
Medicina Física Y Rehabilitación

Está guía es una referencia didáctica para las patologías más comunes en Rehabilitación. Fue creada con el fin de educar y proveer información para realizar rehabilitación en casa durante el tiempo de contingencia por COVID19. Si tiene alguna duda con respecto a un tema no dude en contactarnos a rehabilitadoresnq@gmail.com. Recalamos que en cuanto termine este periodo de contingencia debe acudir a su médico rehabilitador

Información general

Existe fuerte evidencia científica que el realizar actividad física regular produce beneficios extensos y mayores en la salud en todos los grupos de edad. En los adultos mayores estos beneficios pueden abarcar desde mejorar la capacidad para realizar actividades básicas de la vida diaria como poder bañarse, vestirse, usar del inodoro, entre otras; menor riesgo de caídas, preservar la función física y movilidad y es clave en la prevención y tratamiento de enfermedades crónicas.

Las medidas indicadas por el Ministerio de Salud instan a que la población se quede en casa, si bien ésta medida de distanciamiento social limita el contacto de los individuos y disminuye las posibilidades de contagio; la misma puede llevar a disminuir el nivel de actividad física en los adultos mayores y por lo tanto alterar su capacidad funcional.

A continuación se describen las recomendaciones de actividad física en el adulto mayor de acuerdo a lo establecido en guías internacionales, cabe destacar que debido al confinamiento en casa es necesario realizar adaptaciones y es recomendable que al terminar esta crisis de salud acudir a evaluación con un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación para individualizar los ejercicios de acuerdo a cada paciente

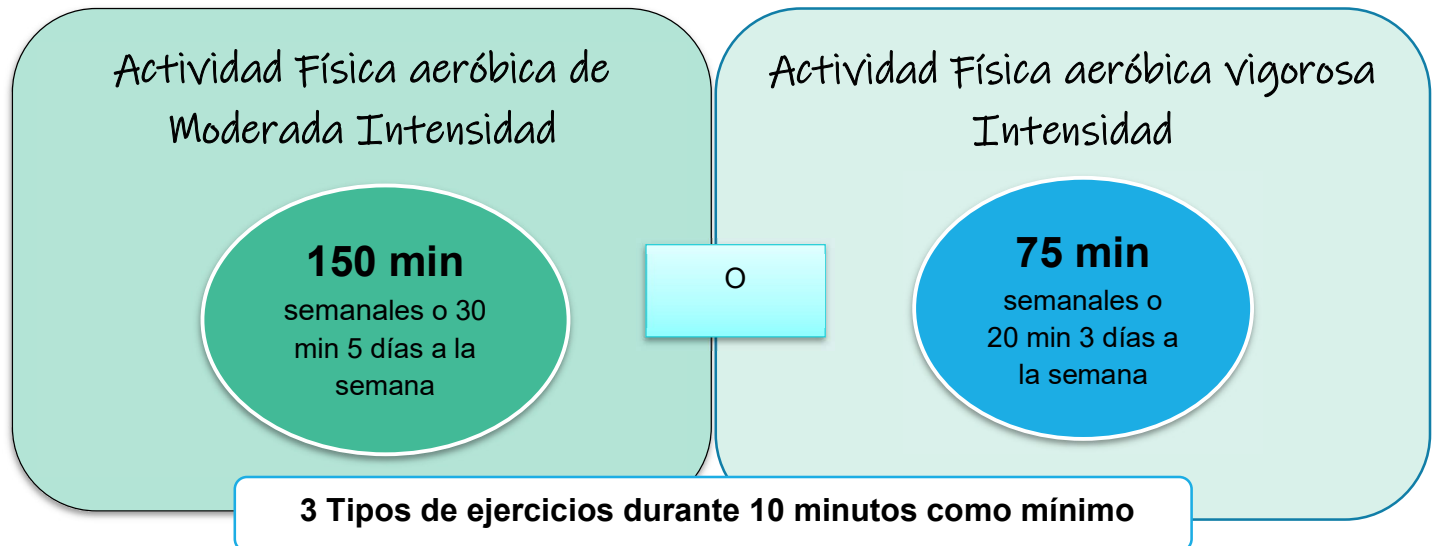
¿Qué debo saber antes de empezar?

- Si no practica habitualmente ningún deporte o ejercicio debe iniciar lentamente con la actividad que le resulte fácil de realizar, aumentando progresivamente a medida que vaya tolerando la actividad física
- En adultos mayores el ejercicio no debe doler, si tiene antecedente de problemas de cadera o rodilla, remitase a la guía de estas dos patologías.
- Es importante utilizar ropa holgada y cómoda , cazado tipo zapatilla.
- Prácticamente todos los adultos mayores pueden realizar ejercicio salvo algunas restricciones en donde la recomendación sería consultar previamente a su médico tratante:

- Mareo y dificultad para respirar
- Dolor u opresión torácica.
- Sensación de ritmo cardíaco acelerado o irregular
- Coágulos sanguíneos
- Infección o fiebre con malestar general
- Pérdida de peso sin causa
- Edema en articulaciones (“hinchazón”)
- Cirugías recientes
- Traumas previos que no hayan resuelto

1. Ejercicios de Resistencia o Aeróbicos

Son movimientos rítmicos por un período de tiempo sostenido de grandes grupos musculares



Puede Incluir:

- Caminar
- Natación
- Bailar
- Pedalear
- Subir y bajar escaleras

Contingencia:

- Bailar
- Caminar dentro de casa

SEGURIDAD:

- Evite hacer giros bruscos
- Realizar movimientos seguros y simples

❖ Moderada Intensidad: la persona puede hablar pero no cantar durante la actividad

❖ Vigorosa intensidad: la persona sólo puede decir unas palabras sin tener que hacer pausa para tomar aliento

2. Ejercicios de Fortalecimiento

Realizar 2 o más días a la semana

- Trabajar grandes grupos musculares: piernas, caderas, espalda, abdomen, pectorales, hombro, brazos
- Realizar 2-3 sets de 10 a 15 repeticiones de cada grupo muscular

¿QUÉ NECESITAS?



www.nia.nih.gov/Go4Life. Septiembre 2015

SEGURIDAD:

- Respire de forma regular
- Use movimientos suaves y seguros a levantar peso
- Mantenga las piernas ligeramente flexionadas

A. Prensión de mano



- Sostener una pelota de tenis en cada mano
- Apriete la pelota lo más fuerte posible y sostenga por 3 a 5 segs
- Relaje la prensión
- Repita 10 a 15 veces

www.nia.nih.gov/Go4Life. Septiembre 2015

B. Pechadas en la pared



- Posiciónese frente a una pared un poco más lejos que la longitud de los brazos.
- Inclínese hacia adelante, con las palmas de las manos apoyadas en la pared a la altura y ancho de los hombros.
- Suavemente doble los codos e incline sus miembros superiores hacia la pared. Mantenga los pies planos sobre el suelo
- Sostenga esa posición por 1 segundo
- Empújese de vuelta a su posición inicial
- Repetir 10 a 15 veces

www.nia.nih.gov/Go4Life. Septiembre 2015

C. Elevación de hombros por arriba de la cabeza



- Si usa peso sosténgalo en sus manos, colóquelas a la altura de los hombros, con las palmas mirando hacia adelante
- Suávemente eleve los brazos por arriba de los hombros manteniendo los codos ligeramente doblados.
- Sostenga esta posición por 1 segundo
- Suavemente baje sus brazos
- Repita 10 a 15 veces

www.nia.nih.gov/Go4Life. Septiembre 2015

D. Extensión de Piernas



- Posiciónese detrás de una silla estable, manteniendo el equilibrio
- Suávemente extienda una pierna hacia atrás sin doblar la rodilla o poner en puntas los pies. Trate de no inclinarse hacia adelante. La pierna en la que está apoyado debe estar ligeramente flexionada.
- Puede utilizar peso en los tobillos.
- Repita con cada pierna 10 a 15 veces

www.nia.nih.gov/Go4Life. Septiembre 2015

REHABILITATE

E. Elevación lateral de la pierna



- Posiciónese detrás de una silla estable, manteniendo el equilibrio
- Desplace lateralmente una pierna, mantenga la espalda recta y sus dedos del pie mirando hacia adelante. La pierna en la que se apoya debe estar ligeramente flexionada.

www.nia.nih.gov./Go4Life. Septiembre 2015

F. Pararse en punta de los pies



- Posiciónese detrás de una silla estable, piés separados a la distancia de los hombros, manteniendo el equilibrio
- Parese en la punta de los dedos lo mas elevado posible
- Manténgase en esta posición por 1 segundo
- Suvemente retorne a su posición original
- Repita 10-15 veces

www.nia.nih.gov./Go4Life. Septiembre 2015

3. EJERCICIOS DE BALANCE

Realizar al menos 3 veces a la semana

Progresión: sostenerse con los dedos, sin sujetarse o cierre los ojos.

A. Pararse en una pierna



- Pararse en un pie detrás de una silla
- Sostener la posición por 10 segundos
- Repetir 10-15 veces con cada pierna

www.nia.nih.gov/Go4Life. Septiembre 2015

B. Caminata punta-talón



REHABILITATE

Si tiene problema de equilibrio haga este ejercicio junto a una pared para sostenerse de ser necesario

- Coloque el talón de un pie delante de la punta del otro pie. Eleve los brazos a los lados al nivel de los hombros
- Fijar la mirada en un punto mientras avanza caminando
- Realizar 20 pasos

www.nia.nih.gov/Go4Life. Septiembre 2015

C. Caminata de balance



www.nia.nih.gov/Go4Life. Septiembre 2015

- Eleve los brazos lateralmente a la altura de los hombros.
- Fije su mirada en un punto y mirelo mientras camina
- Una pierna delante de la otra
- Eléve la pierna que se queda atrás. Haga pausa de 1 segundo antes de avanzar.
- Repita 20 pasos.

4. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD



Realizar posterior a los ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento.

En caso de no poder realizar los primeros, los ejercicios de flexibilidad deben hacerse mínimo 3 veces por semana, con una duración de 20 minutos por sesión.

El estiramiento dura 10-30 segundos y no debe provocar dolor.

A. Estiramiento de la cara posterior del muslo



- 1 Siéntese de lado en el banco o en cualquier otra superficie dura sin respaldo.
- 2 Estire una pierna en el banco
- 3 con el pie recto y con los dedos mirando hacia arriba.
- 4 La otra pierna está fuera del banco y con el pie apoyado en el suelo.
- 5 Permanezca con la espalda y hombros rectos.
- 6 Comience a inclinarse hacia adelante flexionando las caderas, hasta que sienta un tirón por el estiramiento en la pierna.
- 7 Aguante en esta posición.
- 8 Realice este ejercicio con la otra pierna.
- 9 Repítalo de 3 a 5 veces.

Guía de ejercicio físico para mayores. Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología.2012



A. Estiramiento de la pantorrilla



- 1 Colóquese de pie, con los brazos y codos extendidos y con las palmas de las manos apoyadas en la pared.
- 2 Ponga una pierna flexionada y la otra unos pasos por detrás, recta, con el pie extendido apoyado en el suelo.
- 3 Permanezca en esta posición tras notar un tirón durante 10-30 segundos.
- 4 Doble la rodilla de la pierna que está atrás, manteniendo el pie sobre el suelo.
- 5 Permanezca en esta posición otros 10-30 segundos.
- 6 Realice este ejercicio cambiando las posiciones en cada pierna.
- 7 Repítalos de 3 a 5 veces en cada lado.

Guía de ejercicio físico para mayores. Sociedad Española de Geriátría y Gerontología.2012

B. Estiramiento de los cuádriceps



EN CASA

- 1 Tumbese hacia un lado.
- 2 Doble la rodilla del lado contrario al que se ha tumbado, hacia atrás.
- 3 Coja el talón de esa pierna con la mano del mismo lado.
- 4 Vaya tirando suavemente de esa pierna hasta que la cara anterior del muslo se estire.
- 5 Permanezca en esta postura 10-30 segundos.
- 6 Cambie de posición y repita el ejercicio con la otra pierna.
- 7 Repítalo de 3 a 5 veces en cada lado.

Guía de ejercicio físico para mayores. Sociedad Española de Geriátría y Gerontología.2012

C. Estiramiento de los triceps



Guía de ejercicio físico para mayores. Sociedad Española de Geriátría y Gerontología.2012

Consideraciones para los ejercicios de flexibilidad:

- Evitar cruzar las piernas o flexionar las caderas más de 90° en el caso de tener prótesis de cadera
- Si sólo va a realizar ejercicios de flexibilidad es necesario realizar un precalentamiento
- Nunca realice un estiramiento de forma brusca, haga los movimientos lentos, gradualmente y de forma continua.

Bibliografía

1. Guía De Ejercicio Físico Para Mayores. Sociedad Española De Geriátría Y Gerontología.2012
2. www.Nia.Nih.Gov./Go4Life. Septiembre 2015
3. Walter R. Frontera. Physical Activity And Rehabilitation In Elderly. Departments Of Physical Medicine, Rehabilitation And Sports Medicine And Physiology And Biophysics, University Of Puerto Rico School Of Medicine, San Juan, Puerto Rico.2018
4. U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES Centers For Disease Control And Prevention. 2008 Physical Activity Guidelines For Americans Fact Sheet For Health Professionals On Physical Activity Guidelines For Older Adults.
5. Global Recommendations on Physical Activity for Health. World Health Organization 2010