

GUÍA PARA TODAS LAS EDADES:

Actividad física y salud

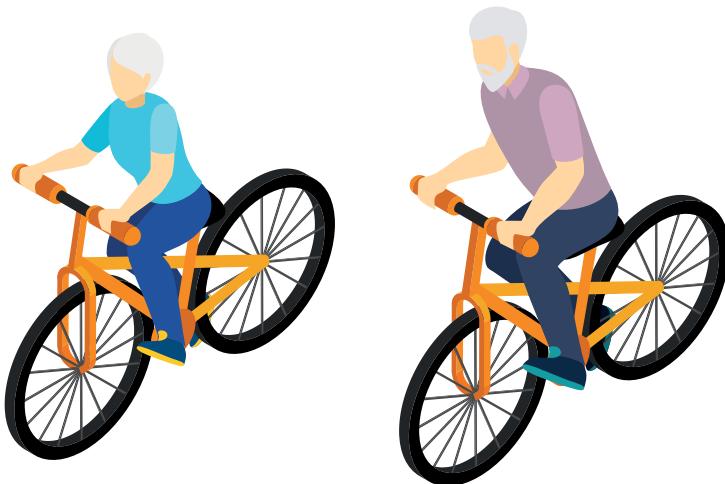


ACTIVIDAD
FÍSICA

osim
OBRA SOCIAL DE
PERSONAL DE DIRECCIÓN



Indice



Objetivos de esta guía	4
La actividad física: cuidado de la salud y prevención de enfermedades.....	5
¿A qué llamamos actividad física?	5
Actividad, ejercicio y forma física.....	6
Tipos de actividad física	7
Consejos para salir del sedentarismo.....	9
El ejercicio a lo largo de la vida.....	12
Infancia y adolescencia.....	13
Deportes para todos los gustos	15
Jóvenes y adultos (18 a 64 años).....	18
¿Cuánto caminamos?	18
Adultos mayores	19
Cambios en la figura corporal	19
Actividad física en la prevención y tratamiento de enfermedades	22
Salud mental	22
Hipertensión arterial	24
Colesterol	25
Sobrepeso y obesidad	26
Diabetes	27
Osteoporosis.....	29
Actividad física y cáncer	30
Alzheimer y demencias relacionadas	31
Prevención del accidente cerebro vascular	32
Prevención de la incontinencia urinaria y el prolапso	33
Fuentes.....	35

Objetivos de esta guía

A lo largo de la vida, en distintos ámbitos educativos, laborales o sociales, escuchamos hablar sobre los beneficios de realizar actividad física para mantenernos saludables. Sin embargo, en ocasiones, las propuestas se vuelven inalcanzables, difíciles o ajena a las posibilidades cotidianas: no encontramos el momento, la motivación o la actividad adecuada, o nos genera temor la posibilidad de lastimarnos.

Esta guía, organizada en tres ejes, pretende responder por qué es importante realizar actividad física y destacar su aporte a la prevención y tratamiento de diversas patologías. Pero, además, es una invitación a poner el cuerpo en movimiento, progresivamente, con propuestas acordes a cada etapa.

Sumar actividad física es ganar calidad de vida. Esperamos que esta guía sea un incentivo para dar ese primer paso.



La actividad física: cuidado de la salud y prevención de enfermedades

¿A qué llamamos actividad física?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía". Así, incluye todo movimiento -aun durante el tiempo de ocio- para desplazarse de un lugar a otro o como parte del trabajo de las personas.

Caminar, pedalear, practicar deportes o actividades recreativas y juegos son los tipos más comunes de actividad física. Se puede realizar con distintos niveles de capacidad e intensidad, para el disfrute de todos.

La actividad física regular ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable, puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar, reducir el riesgo de demencia, mejorar la función cognitiva y aminorar los síntomas de ansiedad y depresión. En personas mayores, reduce el riesgo de caídas y lesiones asociadas, además de ampliar la funcionalidad física en aquellos individuos con y sin fragilidad.

La actividad física insuficiente -es decir, aquella que no alcanza a cumplir con las recomendaciones según la edad- es considerada el cuarto factor de riesgo de mortalidad por enfermedades crónicas no transmisibles, solo superada por la hipertensión, el tabaco y la diabetes.

La actividad física, moderada o intensa, mejora la salud.



Actividad, ejercicio y forma física

Las directrices y recomendaciones de la OMS detallan el nivel de actividad física necesario para gozar de buena salud según la edad y el grupo poblacional, como iremos viendo a lo largo de esta guía.

Primero, es importante diferenciar qué se entiende por actividad física, ejercicio físico y forma física:

- » **Actividad física.** Es cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que tiene como resultado un gasto energético por encima del metabolismo basal (es decir, del gasto energético que el cuerpo necesita para funcionar).
- » **Ejercicio físico.** Es la actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene el objetivo de mejorar o mantener uno o más componentes de la forma física. Cuando la actividad física se realiza en un marco reglamentario y competitivo se llama deporte.
- » **Forma física.** Es el nivel de energía y vitalidad que permite a las personas hacer tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo libre activo y afrontar las emergencias imprevistas sin fatiga excesiva. Tiene cuatro componentes:



- ✓ **Resistencia cardiovascular.** Es la capacidad de resistir la fatiga y de recuperarse de manera rápida después de realizar esfuerzos. Se trabaja con actividades aeróbicas (las que movilizan grandes grupos musculares y permiten hacer esfuerzos de larga duración, ya que no se produce falta de oxígeno) como caminar, andar en bicicleta, nadar, bailar, subir y bajar escaleras, trabajar en el jardín.
- ✓ **Fuerza.** Es la capacidad del músculo o grupos de músculos de generar tensión intramuscular bajo condiciones específicas. Trabajar la fuerza repercute en el sistema neuromuscular, evita la pérdida de masa muscular y mantiene y prolonga la autonomía de las personas mayores. Por ejemplo, subir escaleras, levantar peso, hacer ejercicios específicos con el cuerpo o con máquinas deportivas.
- ✓ **Flexibilidad.** Es la capacidad de estirarse, alargarse y doblarse sin dificultad. Evita la pérdida de movilidad articular que conlleva la inactividad y mejora la higiene postural. Se trabaja, sobre todo, mediante estiramientos o actividades como el taichi o el yoga.
- ✓ **Equilibrio.** Es la capacidad de mantener una posición en contra de la gravedad. Por ejemplo, cuando se separa un pie del suelo. Ayuda a mantener la funcionalidad en las actividades de la vida diaria y a prevenir caídas. Se puede trabajar con actividades específicas y también con taichi o yoga.

Tipos de actividad física

Actividad ligera. Requiere un esfuerzo mínimo, por lo que el cuerpo humano apenas sufre modificaciones fisiológicas mientras la realiza. Algunos ejemplos de actividad física ligera son:

- ▶ Realizar tareas domésticas de baja intensidad.
- ▶ Caminar despacio.
- ▶ Subir escaleras lentamente.
- ▶ Pasear.
- ▶ Levantarse después de estar sentado.

Actividad moderada. La respiración y las pulsaciones son rápidas, pero permiten llevar a cabo una conversación durante la actividad. Algunos ejemplos:

- » Caminar a buen paso (un kilómetro cada 10 minutos).
- » Jugar de manera activa con niños.
- » Andar en bicicleta a un ritmo tranquilo.
- » Trabajar en la huerta o el jardín (barrer hojas o cortar el césped).
- » Hacer limpieza en el hogar.

Actividad vigorosa. Durante la actividad física, las pulsaciones del corazón se incrementan de forma sustancial y la respiración fuerte y rápida impide mantener una conversación. Por ejemplo:

- ✓ Correr.
- ✓ Subir escaleras.
- ✓ Nadar.
- ✓ Patinar.
- ✓ Saltar la soga.
- ✓ Practicar la mayoría de los deportes competitivos.

¿Aeróbica o anaeróbica?

Se considera **actividad aeróbica** a toda aquella que aumente la frecuencia cardíaca y, por lo tanto, la respiratoria, ya que la sangre necesita oxigenarse con mayor rapidez. Algunos ejemplos:

- ✓ Practicar básquet, tenis u otros deportes de mucha demanda física.
- ✓ Andar en bicicleta.
- ✓ Subir escaleras.
- ✓ Bailar.
- ✓ Trotar.
- ✓ Nadar.
- ✓ Caminar.

Beneficios de los ejercicios aeróbicos

- » Fortifican el corazón y ayudan a disminuir la ansiedad y el estrés.
- » Colaboran con el descenso de peso de manera progresiva.
- » Mejoran la respiración y la capacidad de sostener esfuerzos.
- » Aumentan la capacidad para subir escaleras, correr y trotar.
- » Controlan las enfermedades crónicas.



Los adultos necesitan una **combinación de actividades físicas** para mantenerse sanos.

Los ejercicios de fuerza y potencia se llaman **anaeróbicos**. Por ejemplo:

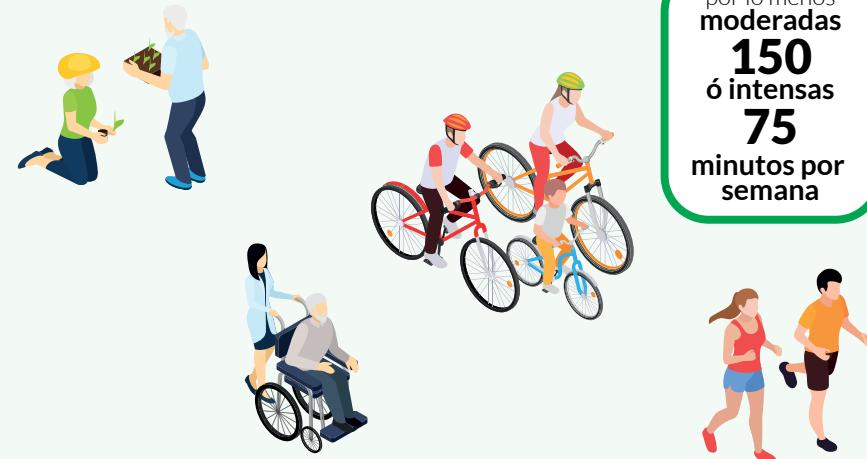
- ▶ Ejercicios con pesas, abdominales, plancha, sentadillas, flexiones de brazos, saltos de box.
- ▶ Crossfit.
- ▶ Entrenamiento funcional.
- ▶ Carreras cortas e intensas.

Beneficios de los ejercicios anaeróbicos

- » Incrementan la fuerza muscular.
- » Trabajan sobre ligamentos y tendones.
- » Fortalecen las articulaciones.
- » Aceleran el metabolismo.
- » Eliminan rápidamente la grasa corporal, incluso en el descanso.

La clave es asociar ejercicios para no descuidar ningún aspecto del estado físico. Ambos tipos de ejercicios físicos tienden complementarse.

Actividades aeróbicas: moderadas ó intensas
Todo lo que haga que el corazón late más rápido cuenta.



por lo menos
moderadas
150
ó intensas
75
minutos por
semana

Actividades anaeróbicas: para fortalecer los músculos
Hacé actividades que hagan que los músculos trabajen más que de costumbre.



por lo menos
2
días por
semana

Consejos para salir del sedentarismo

Debido a su alta prevalencia, se nombra al sedentarismo como la enfermedad del siglo XXI. La dificultad o el temor de comenzar a hacer actividad física pueden ser un obstáculo que nos lleve a una vida cada vez más sedentaria, por eso es importante dar un primer paso sobre seguro para romper este círculo. Para iniciar cualquier actividad es conveniente saber que:

- ✓ Si se padece una afección física, una consulta médica previa determinará si hay alguna actividad, ejercicio o postura que se deba evitar.
- ✓ El ejercicio no suele contraindicarse, sino que se adapta a la condición y situación de cada persona.



- ✓ Comenzar lentamente reduce el riesgo de lesiones y permite aprender lo básico para no realizar esfuerzos excesivos.
- ✓ Es recomendable elegir una actividad cuya intensidad sea adecuada al nivel de cada individuo.
- ✓ La exigencia no debe ir más allá del nivel de comodidad.
- ✓ Antes del ejercicio hay que calentar, y al finalizar se debe estirar y enfriar adecuadamente.
- ✓ La intensidad de los entrenamientos debe aumentarse de forma paulatina.
- ✓ Es importante llevar una botella de agua para la correcta hidratación.
- ✓ La ropa adecuada permitirá realizar movimientos con mayor libertad.
- ✓ El cuerpo dará señales: ante el dolor o la fatiga, lo mejor es detenerse y descansar.

Una persona que tiene problemas para caminar posiblemente pueda:

- ▶ Realizar tareas sencillas en el hogar, como barrer y limpiar.
- ▶ Usar una bicicleta estática.
- ▶ Usar pelotas o globos de goma suave para hacer ejercicios de estiramiento o para lanzar de un lado a otro.
- ▶ Usar bandas elásticas.
- ▶ Levantar pesas o artículos del hogar.

En cualquier ámbito de la vida diaria, sumar minutos de actividad física y reducir el comportamiento sedentario beneficia la salud.

¿Debo consultar un profesional de la salud para iniciar un programa de ejercicios?

Es conveniente, en especial en estos casos:

- » Si se padece una enfermedad crónica, como diabetes, enfermedad cardíaca o enfermedad pulmonar.
- » Si se tiene colesterol o presión arterial altos.
- » Si se ha tenido un ataque cardíaco.
- » Si hay antecedentes familiares de problemas relacionados con el corazón (antes de los 55 años, en el caso de los hombres, y antes de los 65 para las mujeres).
- » Si se siente dolor o malestar en el pecho, la mandíbula, el cuello o los brazos al hacer actividad física.
- » Ante mareos durante la actividad física.
- » Si se fuma o dejó de fumar recientemente.
- » Si se tiene sobrepeso u obesidad.
- » Cuando no hay certezas de gozar de buena salud.
- » Cuando no se realiza ejercicio de manera frecuente.



Para reducir el riesgo de lesión:

- ▶ Comenzar con un programa de ejercicios de baja intensidad.
- ▶ Hacer alguna actividad ligera o de calentamiento antes de la rutina de ejercicio regular, y ejercicios para reducir de forma progresiva la intensidad del esfuerzo y volver a la normalidad. Por ejemplo: luego de correr, caminar; después de caminar, estirar los músculos.
- ▶ Al hacer ejercicio al aire libre, tener cuidado con el entorno.
- ▶ Tomar agua antes, durante y después de la sesión de entrenamiento, aun cuando no se sienta sed.
- ▶ Vestirse con ropa y calzado deportivo adecuado para la actividad.
- ▶ Consultar con el médico para recibir recomendaciones basadas sobre la historia clínica y así para aprovechar al máximo la nueva rutina.
- ▶ Evaluar el nivel de condición física personal actual en cuanto a resistencia, flexibilidad, fuerza y equilibrio.
- ▶ Llevar un registro de actividades para documentar en qué nivel se inicia, a partir del seguimiento de los niveles de actividad normales durante algunos días. Elegir algunos días de la semana y un día de fin de semana.
- ▶ Observar cómo te vas sintiendo al hacer estos ejercicios de prueba. Si fue difícil realizarlos, se puede hacer hasta lo que continúe resultando cómodo y luego ir aumentando poco a poco. Si fueron fáciles, el nivel de condición física es mayor, por lo que se puede ser más ambicioso e ir por un poco más.

La clave para tener éxito y no lesionarse al iniciar una rutina de actividad física es comenzar lentamente a partir de tu condición física actual. El exceso de ejercicio puede causar lesiones, lo que puede provocar que se termine dejando la actividad. El mejor enfoque es progresar a un ritmo constante.

¿Cómo establecer metas para mejorar el estado físico?

Para muchas personas, tener una meta firme brinda motivación. Las metas a corto plazo resultan más útiles cuando son específicas, realistas e importantes a nivel personal. Por ejemplo, conseguir calzado adecuado, un profesor o gimnasio, coordinar con amigos o compañeros de ejercicios. En el largo plazo, se pueden proyectar otras: en un año, nadar determinada cantidad de kilómetros tres veces por semana, o bajar la presión arterial a partir del aumento de la actividad.

Incorporar actividad física a la rutina

Con el tiempo, cambios simples en el estilo de vida pueden marcar la diferencia. Algunos tips:

- ▶ En el trabajo, en lugar del ascensor, usar las escaleras. También se puede agregar una caminata breve (10 a 20 minutos) durante el horario de almuerzo.
- ▶ Si las distancias y tiempos lo permiten, intentar caminar en lugar de usar medios de transporte.
- ▶ Otra opción es bajarse algunas estaciones antes de la parada habitual y caminar el resto del trayecto. Si el traslado es en auto, se puede estacionar a mayor distancia del destino y completar el recorrido a pie.
- ▶ Durante actividades pasivas como ver televisión o escuchar música, se puede usar una bicicleta fija, un elíptico o una cinta caminadora.

Vida social

Practicar gimnasia o yoga en grupo, integrar un equipo deportivo o hacer deportes en un club resulta gratificante y motivador. Los aspectos sociales de la actividad física ayudan a cumplir con las metas y, en ocasiones, el compromiso con otros contribuye a sostenerlas.

Menor tiempo de pantalla

Los comportamientos sedentarios se refieren al tiempo que pasamos acostados, sentados y quietos. Ver televisión o usar la computadora u otros dispositivos electrónicos se denomina “tiempo de pantalla”. Reducir ese tiempo es una manera de acotar el comportamiento sedentario.

Descanso activo

Si debés pasar varias horas al día sentado, es aconsejable hacer descansos de 5 a 10 minutos por hora para estirarte, moverte, dar un paseo rápido o simplemente acercarte a la cocina de la oficina a beber agua. Un recordatorio en el celular o la computadora puede ser de gran ayuda.

Gimnasios al aire libre

Los gimnasios al aire libre en plazas y parques son ideales para iniciar una vida activa y saludable.





El ejercicio a lo largo de la vida

El movimiento corporal es parte de nuestra vida desde la primera infancia y a lo largo del tiempo. No obstante, en cada etapa vital los niveles y tipos de ejercicio, la intensidad y las necesidades son diferentes. En este apartado, veremos algunas recomendaciones específicas y repasaremos los beneficios generales de llevar una vida activa acorde a la edad.

Infancia y adolescencia

La OMS recomienda que niñas, niños y adolescentes de entre 5 y 17 años dediquen parte de su tiempo a la actividad física. En esta etapa, es aconsejable:

- ▶ Incorporar al menos **un promedio de 60 minutos** diario de actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana.
- ▶ Realizar actividades aeróbicas intensas y aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos **tres días a la semana**.
- ▶ **Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias**, particularmente el tiempo de pantalla.

La educación primaria y la secundaria incluyen actividad física. Sin embargo, el deporte es mucho más que la actividad física y puede realizarse tanto en escuelas como en clubes o al aire libre.

En términos generales, el deporte ayuda a niñas, niños y adolescentes:

- ▶ A estar sanos y a desarrollarse física y mentalmente.
- ▶ A relacionarse de una forma saludable con sus pares.
- ▶ A tener más confianza en sí mismos: favorece su autoestima, diversión, el espíritu de juego y enseña a compartir.
- ▶ Fomenta el desarrollo de valores sociales como compañerismo, respeto, tolerancia y solidaridad.

Durante la infancia es relevante que encuentren y practiquen un deporte que les guste y apasione; no se recomienda obligarlos. **El deporte en la infancia es, ante todo, juego y diversión.**



En cuanto al desarrollo físico, la práctica deportiva es la mejor opción para ayudar a las niñas, niños y adolescentes a:

- ✓ Aumentar la potencia, la resistencia muscular y la densidad ósea.
- ✓ Oxigenar la sangre, estimulando la circulación y el sistema respiratorio.
- ✓ Mejorar la capacidad del sistema cardiovascular.
- ✓ Aumentar la coordinación y capacidad psicomotriz.
- ✓ Mantener un peso saludable.

El deporte colabora en el desarrollo físico, psicosocial y emocional de niñas, niños y adolescentes.

La adolescencia y la práctica deportiva

En la adolescencia, la práctica deportiva es fundamental. A la necesidad de fortalecimiento muscular, se suma la de apropiarse del “nuevo cuerpo”. Las transformaciones corporales que arriban con la llegada de la pubertad inauguran el proceso adolescente, es decir, el trabajo psíquico para integrar a la identidad el nuevo cuerpo sexuado. La actividad física cumple un rol central en este proceso. Los deportes -en especial, los grupales- adicionan el factor social y la pertenencia, que son fundamentales en la construcción de la identidad adolescente.

En la práctica deportiva se miden la voluntad, la constancia, la paciencia, el sacrificio y el esfuerzo. Se aprende tanto a valorar las partidas ganadas como a afrontar las pérdidas y derrotas sin darse por vencido.

Al hacer nuevas amistades y compartir intereses con pares se crea un **sentido de pertenencia** que podría conducir a una estructura de apoyo mutuo.





FÚTBOL

Es uno de los más populares..

- ✓ Genera la capacidad de trabajar en grupo y de esforzarse.
- ✓ Potencia la capacidad lógica porque es necesario pensar la jugada más adecuada.
- ✓ Genera aprendizajes: a ganar y perder y a tolerar la frustración.
- ✓ Estimula la coordinación motora.
- ✓ Mejora la visión periférica.

Deportes para todos los gustos

Hay muchos deportes valiosos para practicar en la infancia y la adolescencia. A continuación, algunas características particulares que colaborarán en la elección de la disciplina a practicar:

BÁSQUET

Se puede jugar al aire libre o en una cancha cubierta.

- ✓ Aporta mayor concentración y una espectacular rapidez de reflejos y en la toma de decisiones.
- ✓ Desarrolla la agilidad y las habilidades locomotoras.
- ✓ Fomenta la autonomía.
- ✓ Ayuda a sentirse parte de un equipo.
- ✓ Enseña valores importantes como la cooperación.



TENIS

Es un deporte principalmente individual, que tiene beneficios a nivel físico, mental y social.

- ✓ Desarrolla la disciplina y el aprendizaje de juego.
- ✓ Crea un sentido competitivo íntegro.
- ✓ Desarrolla el pensamiento táctico-estratégico.

ARTES MARCIALES

El karate, el taekwondo o el judo, entre otras, aportan disciplina y valores que desarrollan la autoconfianza y la autodefensa. Entre los beneficios:

- ✓ Ayudan a descargar energía y reducir la ansiedad.
- ✓ Enseñan educación, disciplina y respeto al entorno.
- ✓ Fomentan la paz porque enseñan a resolver los problemas sin usar la violencia.
- ✓ Colaboran con el autoconocimiento y el autocontrol.
- ✓ Transmiten valores fundamentales como la tolerancia y la responsabilidad.

NATACIÓN

Es una de las actividades deportivas más completas. Además de todos los beneficios que aporta al correcto desarrollo físico, enseña a:

- ✓ Incorporar conductas de autocuidado, convirtiéndolas en hábitos sumamente necesarios.
- ✓ Desarrollar habilidades de supervivencia: **saber nadar también es una medida de seguridad** y previene los accidentes por ahogamiento.
- ✓ Flotar, perder el temor a encontrarse solo en el agua y completar ciclos de nado en la pileta son situaciones que aportan a fortalecer la seguridad en sí mismo y la autonomía.



DANZA

Esta disciplina se puede practicar desde los 3 o 4 años, ya que el aparato locomotor puede asimilar e interiorizar con más facilidad y soltura los movimientos y técnicas. La danza:

- ✓ Contribuye a corregir malas posturas.
- ✓ Ayuda a ganar elasticidad.
- ✓ Ejercita la coordinación, la agilidad de movimientos y el equilibrio.

PATINAJE

Es una actividad recreativa y deportiva. A través de ejercicios y juegos se aprendan habilidades de desplazamientos sobre tres pilares:

- ✓ Equilibrio: agudiza este sentido y favorece la conciencia corporal.
- ✓ Flexibilidad: desarrolla un cuerpo receptivo y flexible.
- ✓ Coordinación: mejora la conexión entre cuerpo, mente y espacio.

CICLISMO

Ofrece múltiples beneficios educativos en la infancia, tanto a nivel motor como cognitivo y afectivo-social. Puede iniciarse con el uso de triciclo y la bicicleta con o sin rueditas de apoyo. El ciclismo:

- ✓ Aumenta la resistencia.
- ✓ Potencia la velocidad y la agilidad.
- ✓ Estimula e incrementa la coordinación y el equilibrio.
- ✓ Fomenta valores como un espíritu de sacrificio, seguridad y confianza.
- ✓ Promueve el encuentro social y familiar.
- ✓ Crea conciencia ecológica: los niños aprenden a utilizar la bicicleta como medio de transporte.

Jóvenes y adultos (18 a 64 años)

Algunas recomendaciones generales, beneficiosas para la salud:

- ✓ Realizar actividad física aeróbica moderada de 150 a 300 minutos como mínimo; o actividad física aeróbica intensa durante 75 a 150 minutos como mínimo; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana.
- ✓ Además, realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana.
- ✓ Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, reemplazándolas por actividades físicas de cualquier intensidad.
- ✓ Todos los adultos deberían tratar de incrementar su actividad física moderada e intensa por encima del nivel recomendado.



¿Cuánto caminamos?

En los últimos años, se ha difundido la importancia de contar los pasos y no solo el tiempo como medida de la actividad física. Un estilo de vida sedentario normalmente se define como menos de 5000 pasos por día. La amplia disponibilidad de contadores de pasos (podómetros, celulares y relojes inteligentes) puede ayudar a controlarlos. La mayoría de los estudios recomienda entre 6.000 y 10.000 pasos diarios, aunque la OMS no pone tanto el foco en la cantidad, sino en la calidad e intensidad de la actividad física.



Adultos mayores

Para la población de personas mayores de 65 años se aplican las mismas recomendaciones que para el resto de los adultos. Como parte de su rutina, deberían realizar **actividades físicas variadas** al menos 150 minutos semanales y con diversos componentes que contemplen los cuatro tipos de forma física: **resistencia, equilibrio, flexibilidad y fortalecimiento**.

Es importante hacer hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, como levantar pesas o hacer abdominales, al menos 2 veces a la semana, y también en actividades aeróbicas, tres o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas. Si prefieren la actividad aeróbica de intensidad vigorosa (como correr) debería hacerse al menos 75 minutos a la semana.

Tomar la decisión de volverse físicamente activos es una de las mejores apuestas que los adultos pueden hacer por su salud.

El ejercicio y la actividad física no solo son excelentes para la salud mental y física, sino que también nos pueden ayudar a mantener la independencia a medida que vamos envejeciendo.



El cuerpo humano está compuesto de tejido graso, tejido magro (músculos y órganos), huesos y agua. Después de los 30 años, las personas tienden a perder tejido magro. Los músculos, el hígado, los riñones y otros órganos pueden disminuir su cantidad de células. Este proceso de pérdida de masa muscular se denomina atrofia. Los huesos también pueden perder algunos de sus minerales y se vuelven menos densos (una afección llamada osteopenia en etapas tempranas y osteoporosis en etapas tardías). La pérdida de tejido reduce la cantidad de agua en el cuerpo.

Además, la grasa corporal aumenta de manera constante después de los 30 años. Las personas mayores pueden tener casi un tercio más de grasa, comparado con la que tenían cuando eran más jóvenes. El tejido graso se acumula hacia el centro del cuerpo, incluso alrededor de los órganos internos. Sin embargo, la capa de grasa por debajo de la piel se vuelve más pequeña.

La tendencia a bajar de estatura se produce en todas las comunidades y en ambos sexos. La pérdida de estatura está relacionada con los cambios por el envejecimiento en los huesos, los músculos y las articulaciones. Las personas suelen perder alrededor de 1 centímetro cada 10 años después de los 40. La pérdida de estatura es aún más rápida después de los 70 años, y en total pueden encogerse de 2.5 a 7.5 centímetros.

Cambios en la figura corporal

La forma del cuerpo cambia de manera natural con la edad. Algunos de estos cambios son inevitables pero las elecciones de estilo de vida pueden frenar o acelerar el proceso.

Llevar una dieta saludable, mantenerse físicamente activo y prevenir y tratar la pérdida ósea puede colaborar en la disminución de la pérdida de estatura.

Además, tener menos músculo en las piernas y articulaciones rígidas puede llevar a que el desplazamiento sea más difícil. El exceso de grasa corporal y los cambios en la forma del cuerpo pueden afectar el equilibrio y aumentar el riesgo de caídas.

Los cambios en el peso total del cuerpo varían para hombres y mujeres. Los hombres suelen aumentar de peso hasta alrededor de los 55 años, y luego comienzan a bajar de peso, hecho que puede relacionarse con una disminución de la testosterona, hormona sexual masculina. Las mujeres, en cambio, suelen aumentar de peso hasta los 65 años y luego comienzan a bajar.

La pérdida de peso en la edad adulta se produce, en parte, porque la grasa reemplaza el tejido muscular magro y la grasa pesa menos que el músculo. Los hábitos alimentarios y la actividad física pueden desempeñar un papel importante en los cambios de peso de una persona a lo largo de su vida y, también, afectar la rapidez con la que tiene lugar el proceso de envejecimiento.

Prácticas y ejercicios para personas adultas

El yoga, el stretching, el método pilates o la gimnasia localizada, además de las caminatas y la natación, son ejercicios indicados para prácticamente todas las edades, aunque pueden ser especialmente importantes en la adultez para trabajar la fuerza, el equilibrio y la elasticidad con menor impacto.

YOGA

Es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. Si bien, se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años, hoy la mayoría de las personas en occidente lo practican como ejercicio y para reducir el estrés.

El yoga puede mejorar el nivel general del estado físico, la postura y la flexibilidad. Sus beneficios pueden describirse así:

- ✓ Reduce la presión arterial y la frecuencia cardíaca.
- ✓ Contribuye a la relajación.
- ✓ Mejora la confianza en uno mismo.
- ✓ Disminuye el estrés y la ansiedad.
- ✓ Mejora la coordinación.
- ✓ Favorece la concentración.
- ✓ Ayuda a dormir mejor.
- ✓ Contribuye a la digestión.
- ✓ Puede ayudar a disminuir el dolor de espalda y la depresión.



Existen muchos tipos o estilos distintos de yoga, desde leves a intensos. Se basan sobre tres componentes básicos:

- ✓ **Respiración.** Concentrarse en la inhalación y exhalación es fundamental para el yoga.
- ✓ **Posturas.** Las posturas o posiciones son una serie de movimientos que ayuda a aumentar la fortaleza, la flexibilidad y el equilibrio. Estas varían en dificultad: desde acostarse boca arriba en el suelo hasta complicadas posturas de equilibrio.
- ✓ **Meditación.** Las clases usualmente terminan con un período breve de meditación. Esto tranquiliza la mente y ayuda a lograr la relajación.

Como en cualquier actividad física, al iniciar la práctica del yoga es necesario evaluar si algunas posturas deben evitarse o modificarse en función del estado de salud o condición física (embarazo, presión arterial alta, glaucoma, ciática, artritis, entre otras).

ESTIRAMIENTO

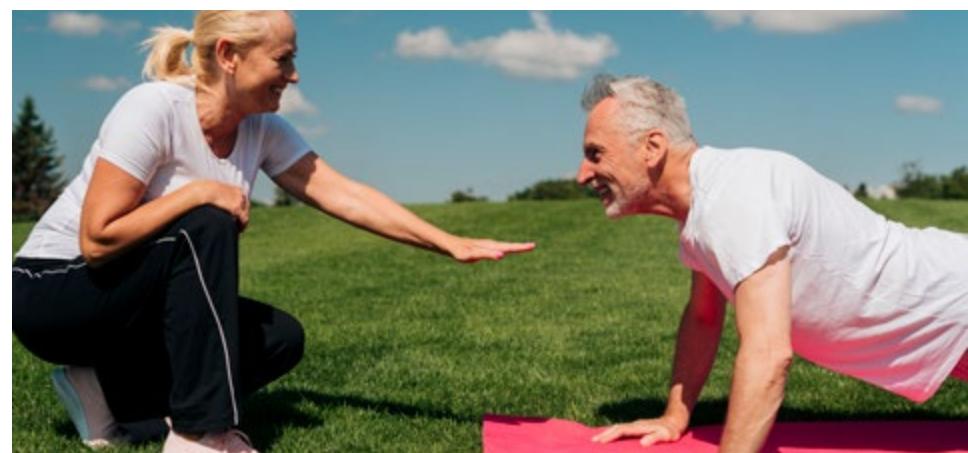
- ✓ El stretching es una disciplina que trabaja los músculos, los tendones, las cápsulas, los ligamentos y la piel. Es un trabajo muy completo, excelente ejercicio para estirar el cuerpo, mejorar la movilidad y la flexibilidad, **aumentando la extensibilidad del tejido**.
- ✓ Incrementa la flexibilidad y tonicidad muscular, ayudando a sostener una postura adecuada.
- ✓ Los estiramientos mantienen los músculos flexibles, los prepara para el movimiento y les devuelve a las articulaciones su amplitud natural de desplazamiento.

GIMNASIA LOCALIZADA

- ✓ Utiliza ejercicios de efecto localizado empleando el peso del cuerpo y una variedad de elementos para **aumentar la resistencia y la fuerza**.
- ✓ Ayuda a lograr una figura armónica gracias a la tonificación muscular y mejoras en la postura.
- ✓ Reduce el riesgo de lesiones porque los músculos se fortalecen.
- ✓ Permite trabajar en grupos musculares para maximizar los resultados, tonificándolos y fortaleciéndolos.

PILATES

- ✓ Es un ejercicio de mente y cuerpo con poco impacto que se enfoca en el fortalecimiento y el aumento de la masa muscular, principalmente en la zona "core" (músculos abdominales, lumbares y de la columna).
- ✓ Los ligamentos y tendones se refuerzan, reduciendo la incidencia de lesiones.
- ✓ Mejora la flexibilidad y la coordinación.
- ✓ Contribuye en la corrección de la postura corporal y amplía la estabilidad en rodillas y cadera.
- ✓ Puede realizarse en el suelo o de pie, con y sin aparato, con ejercicios diversos que se adaptan a cualquier condición física.



Actividad física en la prevención y tratamiento de enfermedades

Como hemos mencionado, la actividad física tiene probados beneficios para la salud mental y corporal, no solo en la prevención de enfermedades sino también en el tratamiento de determinadas patologías.

Salud mental

Estrés y actividad física

En la actualidad, el aumento de los niveles de estrés se convirtió en un problema para la salud física, mental y emocional de la población en general.

El estrés psicológico es un factor de riesgo para el padecimiento de trastornos mentales y el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, que incrementan la mortalidad.

El estrés se traduce en malestares corporales como dolor de cabeza, tensión o dolor muscular, dolor en el pecho, fatiga, cambios en el deseo sexual, molestias estomacales y problemas de sueño. También tiene efectos en el estado de ánimo y las conductas: es frecuente que se presente ansiedad, agitación, falta de motivación o de concentración, agobio, irritabilidad y tristeza o depresión. Muchas veces la tensión emocional nos impulsa a comer en exceso o comer poco, a tener arranques de ira, al abuso de alcohol o de drogas, al consumo de tabaco, el retraimiento social y a hacer menos ejercicio.

Si los síntomas son leves, pueden aliviarse aprendiendo a relajarse y a alejarse de aquello que lo causa. Sin embargo, si los síntomas son severos, se recomienda pedir ayuda médica y psicológica para encontrar la mejor forma de afrontarlo.

Depresión

Es un trastorno caracterizado por un bajo estado de ánimo o la pérdida del placer o el interés por las actividades y el mundo que nos rodea. Puede alterar el sueño y el apetito, y es frecuente que concurra con cansancio y falta de concentración. Los efectos de la depresión pueden ser prolongados o recurrentes, y pueden menoscabar extraordinariamente la capacidad de una persona para actuar y llevar una vida gratificante. Según la OMS, la depresión es una causa importante de discapacidad en todo el mundo, e incide considerablemente en la carga de morbilidad.

Numerosos estudios han observado que entre las personas con bajos niveles de actividad física hay un número en aumento de síntomas depresivos. En otras palabras, está demostrado que el aumento de la actividad física colabora en la reducción de esos síntomas.

Desde luego, no es fácil iniciar una actividad física cuando se atraviesa una depresión. El reto es romper este círculo con pequeños pasos, como realizar acciones cotidianas que impliquen movimiento.



Beneficios del ejercicio para mejorar la salud mental

La recomendación es enfática porque la actividad física:

- ▶ **Libera sustancias químicas que nos hacen sentir bien:** el ejercicio libera endorfinas, capaces de crear **sensación de relajación y felicidad**. Con solo unos 30 minutos de actividad, de 3 a 5 veces a la semana, se puede mejorar el estado anímico.
- ▶ **Calma las tensiones:** mejora la habilidad de nuestro cuerpo a la hora de tratar el estrés que generan las preocupaciones diarias. Esto se debe a que el ejercicio también incrementa la producción de **norepinefrina** (noradrenalina), un químico que puede moderar la respuesta del cerebro al estrés.
- ▶ **Disminuye el nivel de ansiedad:** los neurotransmisores liberados durante y después de practicar ejercicio pueden ayudar a calmar los síntomas de la **ansiedad**.
- ▶ **Mejora la confianza en uno mismo:** es capaz de **aumentar la autoestima**. La autoconfianza mejora las relaciones sociales.
- ▶ **Previene el deterioro neurocognitivo:** tener hábitos saludables, como una buena alimentación y realizar actividad física de manera regular, puede ayudar a disminuir el deterioro cognitivo al aumentar las sustancias químicas del cerebro que ayudan a evitar la degeneración del hipocampo.
- ▶ **Mejora la memoria:** y la habilidad de aprender cosas nuevas, a partir del aumento de la capacidad cerebral y de la producción de células del hipocampo.



- ▶ **Ayuda a controlar adicciones:** puede contribuir en la recuperación de la persona adicta, dado que las sesiones cortas de ejercicio tienen un efecto positivo. Si bien no hay un consenso acerca del mecanismo que se pone en acción, la actividad física ayudaría a restaurar el balance químico del cerebro, en especial a partir de la regulación de la producción de dopamina, serotonina, norepinefrina y otras sustancias que se descontrolan con las adicciones.
- ▶ **Favorece las relaciones sociales:** ofrece la oportunidad de conocer a otras personas y socializar con ellas.

¡Practicar ejercicio mejora tu salud física y emocional!

Hipertensión arterial

El riesgo de tener presión arterial alta -hipertensión- aumenta con la edad, pero hacer un poco de ejercicio puede marcar una gran diferencia. No es necesario correr una maratón; en cambio, se puede comenzar lentamente a incorporar más actividad física a la rutina diaria. El ejercicio, además, puede ayudar a controlar la presión arterial a quienes ya la tienen elevada.

Hacer ejercicio con frecuencia:

- ▶ **Fortalece el corazón.** El corazón puede bombear más sangre con menos esfuerzo y, como resultado, la fuerza sobre las arterias es menor. De esta forma, la presión arterial disminuye. Los estudios muestran reducciones de 4 a 12 mm Hg en la presión diastólica y de 3 a 6 mm Hg en la sistólica.
- ▶ **Ayuda a mantener un peso saludable.** Esto es importante para controlar la presión arterial. Bajar al menos 2,5 kilogramos puede reducirla.

El ejercicio regular necesita de uno a tres meses para tener un impacto sobre la presión arterial. El médico podrá indicar un ajuste en la dosis de los medicamentos al ver resultados positivos a partir de la reducción de la presión. Es importante destacar que **los beneficios solo duran si se continúa haciendo ejercicio.**



Recomendaciones para personas con HTA que hacen ejercicio

- ▶ **Controlar la frecuencia cardíaca:** el médico debería indicar la frecuencia cardíaca objetivo al hacer ejercicio y al estar en reposo.
- ▶ **Detenerse al sentir dolor:** si hay algún signo de posibles problemas coronarios durante la actividad física -como dolor o rigidez en el pecho, el cuello, la mandíbula o los brazos; mareos o desmayos; falta de aire grave; latidos irregulares del corazón- es importante dejar el ejercicio y buscar atención médica inmediata.
- ▶ **Controlar el progreso.** Llevar un registro de las lecturas de la presión arterial y controlarla en cada visita médica es importante para mantenerla estable. La medición con el tensiómetro hogareño debe hacerse a diario, siempre a la misma hora.

Colesterol

Los niveles altos de colesterol aumentan el riesgo de sufrir enfermedades y ataques cardíacos. Los medicamentos pueden ayudar a reducirlo, pero implementar estos **cinco cambios en el estilo de vida** puede ser realmente significativo para lograrlo:

- » Comer alimentos saludables para el corazón.
- » Dejar de fumar.
- » Bajar de peso.
- » Beber alcohol con moderación.
- » **Aumentar la actividad física y hacer ejercicio la mayoría de los días de la semana.**

¿De qué forma el ejercicio mejora el colesterol?

La actividad física moderada ayuda a aumentar la proporción de lipoproteínas de alta densidad (colesterol HDL o “colesterol bueno”) y, a la vez, reducir el “colesterol malo” (LDL) . Con la aprobación previa de un médico, 30 minutos de ejercicio cinco veces a la semana o actividad aeróbica intensa durante 20 minutos tres veces a la semana pueden arrojar buenos resultados en este sentido.



Sobrepeso y obesidad

La alimentación equilibrada y el ejercicio físico -pilares fundamentales de una vida saludable- deben ser hábitos adquiridos y asentados y no una práctica ocasional. Tratar el sobrepeso y la obesidad solo es posible con un cambio de hábitos.

El ejercicio físico actúa de manera preventiva de la obesidad. En el caso de personas obesas, una rutina debe incluir ejercicio tanto de tipo aeróbico como de trabajo de fuerza. Como inicio, se recomiendan rutinas de 30-60 minutos diarios de ejercicio de tipo aeróbico (caminar, bicicleta, elíptica o nadar). Si no es posible mantener este ritmo, se pueden dividir en fracciones de 10 minutos para ir aumentando de manera progresiva. Hay que tener cuidado con aquellas actividades en las que hay impacto, como correr, ya que las articulaciones van a recibir un exceso de carga que puede perjudicarlas.

Caminar a un ritmo alto es mejor que correr: el consumo calórico, según algunos estudios, es parecido, pero implica menor riesgo.



La rutina debe incluir el trabajo de fuerza, con ejercicios que se pueden hacer tanto en el hogar como en el gimnasio, con la finalidad de tonificar los grandes grupos musculares. Dos o tres sesiones a la semana en las que se trabajen 8-10 repeticiones, siempre conociendo cuáles son las posiciones y técnicas adecuadas para no sufrir lesiones, serán suficientes.

Beneficios del ejercicio

- ▶ Mantiene el balance energético del organismo y evita la acumulación de grasa y la ganancia de peso que favorece el sedentarismo.
- ▶ Incrementa el tono muscular y la fuerza.
- ▶ Mejora la metabolización de azúcares, grasas y proteínas.
- ▶ Aumenta la masa muscular, lo que acelera el metabolismo basal y la oxidación de las grasas.

La actividad física de personas con sobrepeso y obesidad debe ir acompañada de:

- ▶ Una buena calidad de nutrientes, sobre todo proteínas (1,5-1,8 gr/kg/día).
- ▶ Buena hidratación (40-50 ml/kg/día).
- ▶ Un ajuste calórico acorde al descenso de peso necesario pautado con un profesional en nutrición.
- ▶ Entre 7 y 8 horas sueño, para que los músculos y tejidos se reparen.
- ▶ Un buen manejo de las emociones para decidir mejor la calidad y cantidad de alimentos.

Diabetes

También para las personas con diabetes, practicar ejercicios es un pilar fundamental para su tratamiento, dado que, junto con mantener una alimentación y una medicación adecuadas, ayuda a prevenir complicaciones. Tiene beneficios directos y otros que inciden en el desarrollo de la enfermedad: mejora el peso, las cifras de tensión arterial, de colesterol y la función cardiovascular.

El tipo de ejercicio y la intensidad de los ejercicios deben adaptarse a la edad, el control de la enfermedad, el tratamiento y la condición física de cada persona con diabetes, según criterio médico.

Beneficios

- ▶ Disminuye la glucemia.
- ▶ Mejora la sensibilidad a la insulina por 12 a 72 horas.
- ▶ Disminuye los niveles de hemoglobina glicosilada.
- ▶ Mejora el perfil lipídico: triglicéridos y colesterol.
- ▶ Mejora la función cardiovascular.
- ▶ Aumenta la fuerza y la flexibilidad.
- ▶ Mejora el control metabólico a largo plazo.
- ▶ Ayuda a controlar el peso.
- ▶ Mejora la hipertensión arterial.
- ▶ Reduce el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular.
- ▶ Mejora el bienestar psicológico.



Consejos para encarar la actividad física

Diabetes tipo 2

- ✓ Caminar o andar en bicicleta (con casco) media hora por día a un ritmo continuo.
- ✓ Hacer el ejercicio una hora después del desayuno, almuerzo o cena, cuando la glucemia está más elevada.
- ✓ Llevar líquido para hidratarse.
- ✓ Evitar las horas de más calor.
- ✓ No dejar pasar más de dos días sin hacer ejercicio.
- ✓ Llevar una identificación con datos personales: nombre, enfermedad, medicación y teléfono de contacto.



Diabetes tipo 1

- ✓ Caminar o andar en bicicleta (con casco) media hora por día a un ritmo continuo.
- ✓ Reducir la dosis de insulina antes de hacer ejercicio.
- ✓ Comprobar el nivel de glucemia antes, durante (si es posible) y después del ejercicio. Tener en cuenta que después de hacer actividad física puede subir la glucemia por las hormonas de contrarregulación.
- ✓ Evitar hacer ejercicio durante la fase de máxima acción de la insulina.
- ✓ Ante la presencia de signos de hipoglucemia, parar y consumir inmediatamente una bebida azucarada (jugo de frutas, gaseosa no dietética). Tener siempre a mano carbohidratos rápidos, como golosinas o jugos.
- ✓ Conocer la propia respuesta al ejercicio mediante el control de la glucosa sanguínea. El riesgo de hipoglucemia varía de una persona a otra.
- ✓ Llevar una identificación con datos personales: nombre, enfermedad, medicación y teléfono de contacto.

Osteoporosis

La osteoporosis hace que los huesos se debiliten y se vuelvan quebradizos, en tal medida que una caída o incluso una leve tensión, como agacharse o toser, pueden causar una fractura. Las fracturas por osteoporosis ocurren con mayor frecuencia en la cadera, la muñeca o la columna vertebral.

El hueso es tejido vivo que se descompone y se reemplaza constantemente. La osteoporosis ocurre cuando la generación de hueso nuevo es más lenta que la pérdida de hueso viejo.

La osteoporosis afecta a personas de todo el mundo, pero las mujeres blancas y asiáticas, especialmente las mayores posmenopáusicas, son las que corren más riesgo. Los medicamentos, la dieta saludable y los ejercicios con peso pueden ayudar a prevenir la pérdida ósea o a fortalecer los huesos débiles.

El ejercicio de soporte de peso desempeña un papel clave en la preservación de la densidad ósea a medida que se envejece.

Para aumentar la densidad ósea, el ejercicio debe hacer que los músculos ejerzan tensión sobre los huesos. Por ejemplo:

- ▶ Caminatas rápidas, trotar, jugar tenis, bailar u otras actividades de soporte de peso, como aeróbicos y otros deportes.
- ▶ Entrenamiento cuidadoso con pesas, utilizando máquinas o pesas libres.



Estos ejercicios de soporte de peso también aumentan la densidad ósea, incluso en los jóvenes, y ayudan a preservar la densidad ósea en las mujeres que se acercan a la menopausia.

Para proteger los huesos, los ejercicios de soporte de peso deben realizarse 3 o más días durante 90 minutos semanales.

Las personas mayores con osteoporosis deben consultar con su médico antes de hacer ejercicios aeróbicos de alto impacto o con escalón, ya que pueden aumentar el riesgo de fractura.

Aunque no contribuyen demasiado en el aumento de la densidad ósea, ejercicios de bajo impacto como el yoga y el taichí mejoran el equilibrio, por lo que disminuye el riesgo de sufrir caídas y quebraduras. Pese a sus beneficios para el corazón, la natación y el ciclismo tampoco aumentan la densidad ósea.

Actividad física y cáncer

Los datos que relacionan una mayor actividad física con un riesgo menor de cáncer provienen sobre todo de estudios de observación en los que las personas informan sobre su actividad física y se les da seguimiento durante años. Si bien los estudios de observación no comprueban una relación causal, sí proporcionan pruebas de una conexión causal.

En este sentido, hay pruebas sólidas de que un nivel más alto de actividad física se relaciona con un riesgo menor de varios tipos de cáncer: vejiga, mama, colon, endometrio, esófago, riñón y estómago.



¿Cómo se relaciona la actividad física con la disminución del riesgo de cáncer?

El ejercicio físico:

- ▶ Disminuye la concentración de las **hormonas** sexuales, como el **estrógeno**, y de los **factores de crecimiento** que se relacionan con la presentación y la progresión de los cánceres de mama y colon.
- ▶ Previene la concentración alta de **insulina** en la sangre, que se relaciona con la presentación y la progresión de los cánceres de mama y colon.
- ▶ Disminuye la **inflamación**.
- ▶ Mejora el funcionamiento del **sistema inmunitario**.
- ▶ Modifica el **metabolismo** de los ácidos biliares, lo cual disminuye la exposición del **tubo digestivo** a estos posibles **carcinógenos** de colon.
- ▶ Reduce el tiempo en que los alimentos se desplazan por el **aparato digestivo**, lo cual disminuye la exposición del tubo digestivo a estos posibles carcinógenos de colon.
- ▶ Ayuda a prevenir la **obesidad**, que es **un factor de riesgo para muchos tipos de cáncer**.

El entrenamiento aeróbico de intensidad moderada y el ejercicio de resistencia durante y después del tratamiento del cáncer disminuyen la ansiedad, la depresión y el cansancio, y mejoran la calidad de vida relacionada con la salud, el funcionamiento físico, la robustez de los huesos y la calidad del sueño.

Alzheimer y demencias relacionadas

Los investigadores están evaluando el beneficio del ejercicio para retrasar el **deterioro cognitivo leve** en adultos mayores y mejorar la función cerebral en las personas mayores con riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer. Aquellas personas mayores con deterioro cognitivo leve pueden hacer formas más vigorosas de ejercicio de manera segura, al igual que los adultos mayores sin este deterioro, siempre y cuando no haya otros problemas de salud.

Mantenerse activo y hacer ejercicio puede ayudar a las personas con la enfermedad de Alzheimer u otra demencia a sentirse mejor, a mantener un peso saludable y a tener hábitos regulares para ir al baño y dormir.

Consejos para la actividad física con o sin cuidador

- ▶ Salir a caminar todos los días. ¡El ejercicio también es bueno para los cuidadores!
- ▶ Identificar los mejores ejercicios para los adultos mayores.
- ▶ Bailar al ritmo de la música.
- ▶ Evaluar con prudencia cuánta actividad se puede hacer a la vez. Varios “mini-entrenamientos” cortos pueden ser una buena opción.
- ▶ Asegurarse de que la persona con demencia use ropa y zapatos cómodos, que le queden bien y hayan sido diseñados para hacer ejercicio.
- ▶ Cerciorarse de que la persona beba agua o jugo después de hacer ejercicio.



Prevención del accidente cerebro vascular



Un **accidente cerebrovascular** (ACV) ocurre cuando el riego sanguíneo a cualquier parte del cerebro se interrumpe o un vaso sanguíneo cerebral se debilita y se rompe.

Algunos **factores de riesgo** que incrementan la probabilidad de sufrir un ACV se pueden prevenir. Estos cuidados preventivos también aminoran las posibilidades de padecer enfermedades cardíacas. El ejercicio físico se cuenta entre ellos, junto con controlar la presión arterial alta, realizarse exámenes físicos regulares una vez al año, reducir la cantidad de colesterol y grasas saturadas en la alimentación, dejar de fumar, controlar la diabetes y mantener un peso saludable.

El ejercicio aeróbico reduce el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular de muchas maneras: reduce la presión arterial, aumenta los niveles de colesterol bueno y mejora la salud general de los vasos sanguíneos y el corazón.

Además, ayuda a perder peso, controlar la diabetes y reducir el estrés.

Prevención de la incontinencia urinaria y el prolапso

Ejercicios de Kegel

Los ejercicios de suelo pélvico (o de Kegel) fortalecen los músculos que sostienen el útero, la vejiga, el intestino delgado y el recto. Pueden ayudar a prevenir o controlar la incontinencia urinaria, las afecciones musculares posteriores a un embarazo en las mujeres y, en los hombres, podrían mejorar el desempeño sexual.

Estos ejercicios pueden formar parte de la rutina diaria, ya que pueden realizarse casi en cualquier momento, tanto en un escritorio como en un sillón. Es importante identificar y ubicar correctamente los músculos que estarán trabajando.

Factores de debilitamiento en mujeres

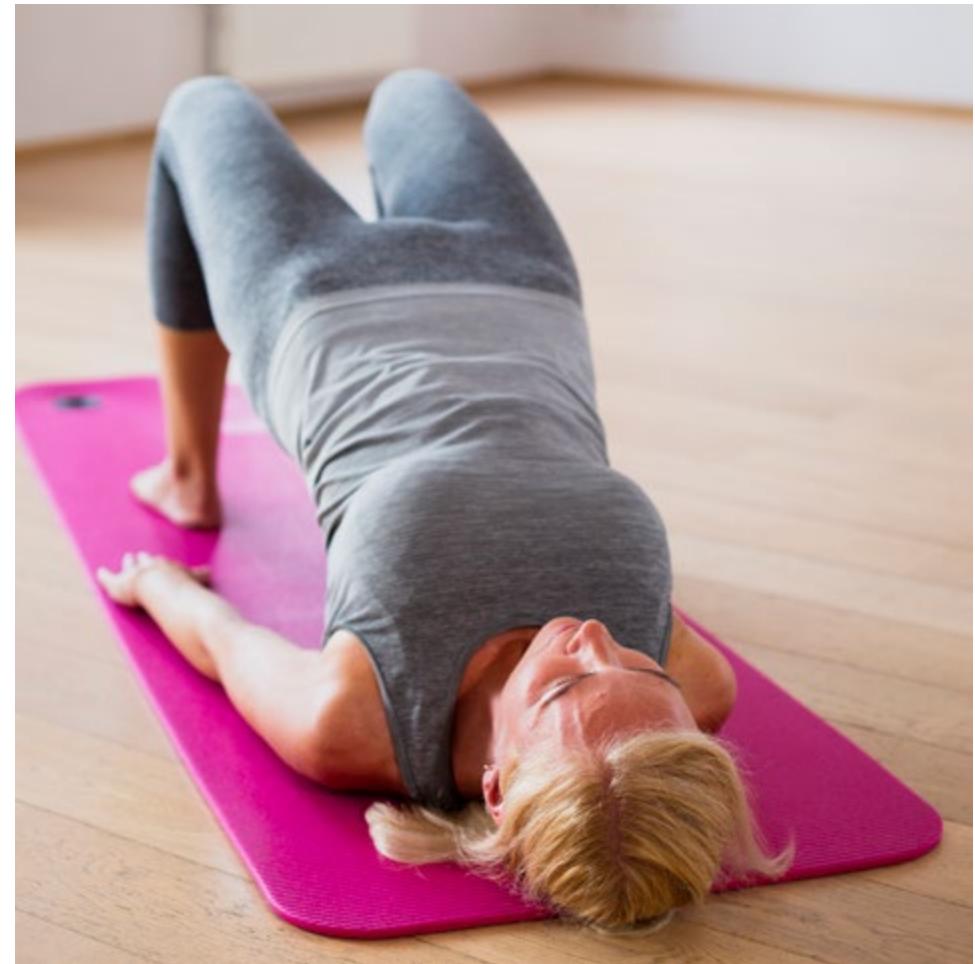
Embarazo, parto, cirugía, envejecimiento, esfuerzo excesivo debido al estreñimiento o la tos crónica y sobrepeso.

Los ejercicios permiten mejorar la incontinencia urinaria de esfuerzo (al toser o reír), la incontinencia urinaria imperiosa (urgencia repentina de orinar y pérdida grande) o la incontinencia fecal.

Factores de debilitamiento en hombres

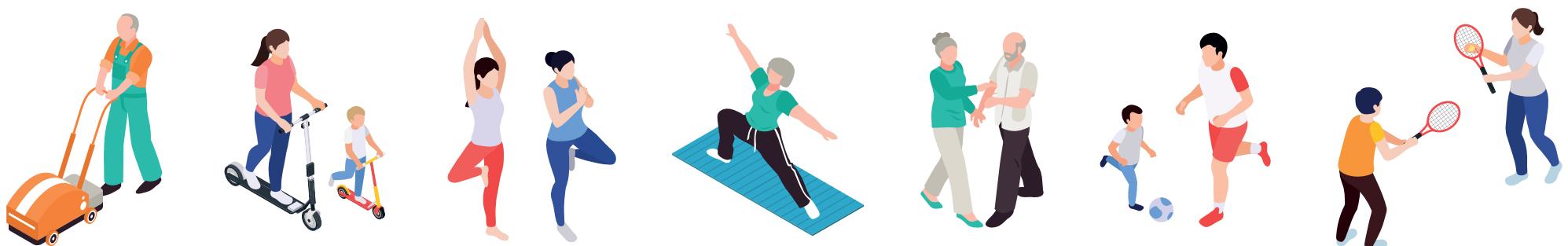
Extirpación quirúrgica de la próstata (prostatectomía radical) y afecciones como la diabetes y una vejiga hiperactiva.

A través de los ejercicios se mejoran la incontinencia urinaria y fecal y el desempeño sexual.



En cualquier ámbito y momento de la vida,
sumar unos minutos de actividad física
y restarlos al comportamiento sedentario tendrá
un impacto favorable en nuestra salud física y mental.

Pequeños cambios en la rutina
pueden generar grandes resultados,
solo hay que animarse a dar el primer paso.



**Sumar actividad física
multiplica** nuestra calidad de vida.

Fuentes

- ▶ ["Actividad física y salud". Clínic Barcelona.](#)
- ▶ ["Actividad física". Organización Mundial de la Salud.](#)
- ▶ ["Yoga para la salud". MedlinePlus.](#)
- ▶ ["Temas de salud". National Institutes of Health.](#)
- ▶ [Rodríguez-Romo, G.; Barriopedro, M.; Alonso Salazar, P. J. y Garrido-Muñoz, M, "Relaciones entre Actividad Física y Salud Mental en la Población Adulta de Madrid". Revista de Psicología del Deporte \(2015\).](#)
- ▶ [García-allen, Jonathan, "Los 10 beneficios psicológicos de practicar ejercicio físico", Psicología y Mente.](#)
- ▶ ["6 beneficios mentales del ejercicio físico". El Español \(2013\).](#)
- ▶ [Ramírez-Muñoz, PC; Valencia-Ángel, LI; Oróstegui-Arenas, M, "Asociación entre actividad física y estrés psicológico percibido en adultos de Bucaramanga". Rev Cienc Salud \(2016\)](#)
- ▶ ["Síntomas de estrés: consecuencias en tu cuerpo y en tu conducta". Mayo Clinic.](#)
- ▶ ["Ejercicio: Un método sin medicamentos para bajar la presión arterial alta". Mayo Clinic.](#)
- ▶ ["El ejercicio, el estilo de vida y los huesos". MedlinePlus \(2014\).](#)
- ▶ ["Ejercicio y actividad para bajar de peso". MedlinePlus.](#)
- ▶ ["La prevención de un accidente cerebrovascular". MedlinePlus. \(La prevención de un accidente cerebrovascular: MedlinePlus enciclopedia médica\)](#)
- ▶ ["Accidente cerebrovascular". Mayo Clinic.](#)
- ▶ ["Beneficios del ejercicio y la actividad física". Instituto Nacional sobre el Envejecimiento \(NIA\).](#)
- ▶ ["Conozca su riesgo de accidente cerebrovascular". Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.](#)
- ▶ ["La actividad física y el cáncer". Instituto Nacional del Cáncer \(NCI\).](#)

Asesoramiento y revisión: Dra. Susana Castro

Diseño Gráfico: Diego Aprigliano

Coordinación: Florencia Brandoni

Edición: Natalia Monterubbiano

© Copyright - OSIM / Septiembre 2023



Prevención y Promoción de la Salud

osim
OBRA SOCIAL DE
PERSONAL DE DIRECCIÓN



OSIM

Guía para todas las edades : actividad física y salud / 1a ed ilustrada. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : OSIM, 2023.

Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-46855-7-5

1. Deportes. 2. Salud. 3. Promoción de la Salud. I. Título.

CDD 796.0289