



SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

25º Bailar previene problemas de salud

Lic. Olga E. Vega

Escuela de Ciencias del Envejecimiento - Universidad Maimónides

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) incluye entre sus principios a favor de las personas mayores el derecho de aprovechar las oportunidades para desarrollar plenamente su potencial.

La autorrealización es un aspecto fundamental tanto para la salud física y psíquica de la persona como para su integración social. Diversas investigaciones han demostrado que actividades como leer, estudiar, visitar museos, ejercitan la memoria y ayudan a prevenir enfermedades **mentales**.

A menudo, son muchas las personas mayores que por quedar viudas, continuar solteras o por alejamiento de su familia se sienten aisladas de la *sociedad* y *entran en un estado de tristeza profunda que lentamente y poco a poco* va minando su salud y produciendo deterioro cognitivo o enfermedades mentales.

¿Pensaron alguna vez que el baile podría ser bueno para el cerebro?

El hipocampo, importante región del cerebro relacionada con el funcionamiento de la memoria y las emociones, durante el paso del tiempo comienza a sufrir cierto encogimiento. Este proceso puede reducirse o evitarse con la práctica de ejercicios aeróbicos.

Científicos de la Escuela Albert Einstein de Medicina, en Nueva York, han demostrado que:

bailar es el mejor antídoto contra el envejecimiento cerebral.

En un estudio publicado en la revista *New England Journal of Medicine*, el baile estimula el cerebro humano e impide la aparición de la demencia en el proceso de envejecimiento.

Esta investigación realizada con personas de la tercera edad afirma que “practicar algún tipo de baile de forma frecuente ayuda a prevenir los efectos de enfermedades mentales como el Alzheimer y otras manifestaciones de demencia”.

Algunas personas que padecen Alzheimer son capaces de volver a recordar situaciones, ya olvidadas para ellos, cuando bailan músicas que ya conocían.

Además, Thomas Prohaska, decano del College of Health and Human Services de la Universidad George Mason en Virginia (Estados Unidos) afirma que: “Con la danza coreográfica, uno no sólo ejercita el cuerpo, sino también estimula los sentidos”.

Pero esto no acaba aquí, además, el baile disminuye las posibilidades de padecer otras enfermedades mayormente acusadas entre la población mayor como son la diabetes, obesidad, hipertensión, osteoporosis o deficiencias



SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

cardíacas gracias a la pérdida de peso, al aumento de energía, a la mejora de la flexibilidad y resistencia y a la mayor fuerza muscular que proporciona dicha actividad.

Algunas ventajas de bailar:

- Ayuda a ejercitar la coordinación y agilidad de movimientos.
- Mejora la flexibilidad muscular, su fuerza y la capacidad contráctil.
- Favorece el equilibrio.
- Aumenta el drenaje de líquidos y toxinas.
- Estimula el funcionamiento del aparato respiratorio
- Mejora la flexibilidad y la resistencia.
- Ayuda a combatir los dolores articulares y la osteoporosis.
- Previene signos del envejecimiento.
- Mejora la autoestima y la confianza en uno mismo.
- Relaja y te ayuda a liberarte de la depresión.
- Es un buen método para mejorar la timidez y la soledad.
- Permite dishinibirse y liberarse de las tensiones.
- Propicia vínculos de amistad

Bailar es integrarse en la sociedad, es ejercitar el cuerpo y la mente, es recordar memorias que ya parecían olvidadas, es estimular el cerebro.

En conclusión, ¿no les parece que bailar es vivir?

