



**SOCIALMENTE
ACTIVOS**

Programa para Adultos Mayores

30° Activos y en movimiento!!!!

Lic. Olga E. Vega
Escuela Ciencias del Envejecimiento - Universidad Maimónides

La OMS ha publicado recomendaciones acerca de la cantidad de ejercicio que deberían hacer las personas mayores.

Los **adultos mayores suelen reducir la cantidad de ejercicio** que practican, sin embargo, la Organización Mundial de la Salud (**OMS**) ha publicado un conjunto de recomendaciones en los que se indica que las **personas que superan los 65 años deben dedicar como mínimo:**

- 150 minutos a la semana para realizar actividades físicas moderadas aeróbicas,
- una actividad física vigorosa durante 75 minutos,
- una combinación que sea equivalente, con sesiones que deben durar como mínimo 10 minutos.

Se sugiere a los adultos mayores acumular los 150 minutos de ejercicio físico por semana, por ejemplo, se pueden realizar rutinas de **30 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada durante 5 días a la semana**, para completar los 150 minutos.

Las recomendaciones de la OMS indican que, para **lograr el mayor beneficio de las sesiones de ejercicios, los adultos mayores deben dedicar el doble de tiempo contemplado en la recomendación mínima, es decir hasta 300 minutos a la semana** en la práctica de actividad física moderada aeróbica o 150 minutos de actividad vigorosa, o una combinación que resulte equivalente.

El documento indica que la recomendación está orientada a todas las personas mayores de 65 años. Agrega además que los **adultos mayores que tengan una movilidad reducida deben realizar ejercicios que les permitan mejorar su equilibrio tres o más veces por semana, para reducir la posibilidad de caídas**. Aquellas personas que no puedan realizar actividades físicas deben mantenerse activos y realizar ejercicios en la medida que su estado de salud lo permita.

De acuerdo a las investigaciones realizadas, los adultos mayores que se ejercitan con frecuencia tienen un menor riesgo de morir por cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2,

cáncer de colon y de mama, y depresión; mientras que al mismo tiempo consiguen un mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio, muscular y una mejor composición corporal.

Las personas que realizan ejercicios físicos después de los 65 poseen una mejor salud funcional, menor riesgo de caídas y conservan mejor sus funciones cognitivas.

IMPORTANTE: siempre debemos consultar previamente a nuestro médico

Y ahora amigos, a levantarnos del sillón y salgamos a...

