



■ ¿Por qué las personas mayores deben hacer actividad física?

El envejecimiento poblacional fuerza a las entidades públicas a levantar programas que consideren el bienestar de la tercera edad. En Chile, las autoridades en materia de salud han preparado diferentes estrategias para fomentar la actividad física en las personas mayores. Revise aquí los lineamientos y consideraciones generales de estos programas.

El desarrollo económico de los países se ve generalmente acompañado por un envejecimiento poblacional: hay más ancianos que jóvenes. Este fenómeno impulsa a las autoridades a preparar estrategias que mejoren la calidad de vida de las personas mayores, ya que el envejecimiento trae consigo también el deterioro del cuerpo. El ejercicio es una de las maneras más importantes para potenciar la autovalencia y el bienestar físico en este grupo etario.

■ Envejecimiento: problemas y oportunidades

La población mundial, particularmente en los países económicamente desarrollados, se enfrenta a un envejecimiento demográfico. Este fenómeno se relaciona con una mayor esperanza de vida, acompañado de una disminución en las tasas de natalidad; es decir, la población predominante está en la tercera edad. Aunque este proceso tiende a asociarse con el éxito de una planificación



nacional, trae consigo variadas y graves consecuencias tanto para los aparatos públicos como para los individuos.

El envejecimiento es una transición natural del ser humano, que se caracteriza por una disminución de la masa muscular y sus facultades neuromusculares, acompañado de cambios en términos metabólicos, cardiovasculares, respiratorios, entre muchos otros.

Muchas personas mayores llegan a esta edad muy deteriorados (disminuidos funcionalmente) como consecuencia de un estilo de vida sedentario y una mala alimentación durante sus años de trabajo.

Frente a estas consecuencias, que merman la calidad de vida de los individuos, las autoridades en materia de salud han elaborado variadas estrategias que buscan prevenir el deterioro de las personas mayores en favor de su bienestar.

■ Los beneficios de la actividad física

Entre las sugerencias más comunes en los programas internacionales de salud pública, destaca el fomento de la actividad física en las personas mayores. El consenso internacional sobre este tema es realizar ejercicio por treinta minutos diarios, lo que beneficiaría considerablemente el estado de salud individual, produciendo las siguientes ventajas:

1. Aumento de la autoestima.
2. Bienestar psicológico.
3. Fomento de la independencia.
4. Renovación de las relaciones interpersonales.
5. Mejora en la salud física.



Estos beneficios pueden ser transversales para la población, sin embargo, hay beneficios específicos para las personas mayores, tales como:

1. Fortalecimiento de huesos y músculos.
2. Mejoramiento de la agilidad y flexibilidad.
3. Reducción del riesgo de fracturas y pérdida ósea.
4. Disminución de un 50 % de probabilidad de demencia

■ El Incentivo del ejercicio en las personas mayores

Dadas las condiciones adversas a las que se enfrentan las personas mayores, el fomento de su actividad física tiene que considerar una multiplicidad de factores para ser exitoso, para tales efectos el Ministerio de Salud (MINSAL) contempla algunas recomendaciones básicas como:

- Mantenerse hidratado.
- Vestuario adecuado para ejercitarse.
- Disponer de un teléfono de contacto en caso de emergencia.
- El ejercicio debe ser funcional, es decir, vincularse con una actividad concreta donde el eje sea mantener autonomía en las actividades diarias de la vida diaria.
- El ejercicio, de preferencia debe ser multimodal, vale decir de fuerza y resistencia para fomentar autonomía; aeróbico para fortalecer corazón, pulmones y cerebro; de flexibilidad y equilibrio, para evitar caídas, ya que estas son una de las principales causas de muerte no médica en la persona mayor.

El ejercicio es fundamental para la salud y el bienestar de cualquier persona, sin embargo, para las personas mayores trae como beneficio un incremento considerable en su calidad de vida, basado en la recuperación y mantención funcional por lo que realizarlo de manera responsable es la base de una buena vejez.



■ Referencias

Cvecka, J; Tirpakova, V; Sedliak, M; et al. "Physical activity in the elderly". *European Journal of Translational Myology*, 25 (4). Agosto del 2015. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4748979/> (Último acceso: 8 de Agosto del 2019).

Moreno González, A. "Incidencia de la actividad física en el adulto mayor". *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte*, 5 (20). Diciembre del 2005. <https://www.redalyc.org/pdf/542/54221979001.pdf> (Último acceso: 8 de Agosto del 2019).

Pizarro Mena, R. *Programa de estimulación funcional de los adultos mayores: taller de estimulación de funciones motoras y prevención de caídas*. Chile: Ministerio de Salud. <https://www.minsal.cl/sites/default/files/files/Taller%20Estimulaci%C3%B3n%20de%20Funciones%20Motoras%20y%20Prevenci%C3%B3n%20de%20Ca%C3%ADdas.pdf> (Último acceso: 8 de Agosto del 2019).

Salinas, J; Bello, M; Flores, Á; et al. "Actividad física integral con adultos y adultos mayores en Chile: resultados de un programa piloto". *Revista chilena de nutrición*, 32 (3). Diciembre del 2005. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182005000300006 (Último acceso: 8 de Agosto 2019).



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

Ingresa a www.bienestarsaval.cl