



La vejez hoy no es asumida como un período de dolencias, soledad e inmovilidad, sino como una etapa que, vivida de modo activo, favorece la capacidad funcional e independencia de la persona



Actividad física en el adulto mayor

Mantener la movilidad durante el proceso de envejecimiento es fundamental para preservar y prolongar la salud. Bajo supervisión médica, el ejercicio contribuye a mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de las personas mayores / **TERESA DE VINCENZO** | FOTOGRAFÍA **ROBERTO MATA**

EL CUERPO CAMBIA con el paso de los años: descende el rendimiento cardiopulmonar, se debilitan los huesos, se alteran el balance y el equilibrio y disminuyen la fuerza, la resistencia y la masa muscular. No obstante, si bien es cierto que estos factores impactan en el estado de salud, no son una sentencia de incapacidad, pues la actividad física puede mejorar significativamente la calidad de vida del adulto mayor (grupo etario definido hoy a partir de los 60 o 65 años, en función de las variables biológicas, psicológicas y sociales que privan en los distintos países del mundo).

De acuerdo con la geriatra Milagros Torres Quintana, el ejercicio es determinante para prolongar la salud física y emocional, pues “proporciona flexibilidad y fuerza, ayuda a ganar masa muscular, favorece la movilidad y aumenta la capacidad aeróbica, a la vez que promueve la integración social, fundamental para contrarrestar la soledad y prevenir la depresión que suele presentarse en el adulto mayor”.

Por su parte, Lilia Núñez, fisiatra especialista en Medicina Deportiva, subraya que el paso del tiempo no se puede detener ni retardar, pero sí es posible vivir la vejez en buenas condiciones de salud controlando las principales variables que deterioran la capacidad funcional: malos hábitos alimentarios, tabaquismo, consumo excesivo de bebidas alcohólicas y, sobre todo, sedentarismo.

Cambios inevitables

A medida que transcurren los años, se producen cambios biológicos, psicológicos y sociales que inciden directamente en la vida del ser humano. Entre las modificaciones físicas en la etapa de la vejez, precisa Torres Quintana, destacan:

- **CARDIOVASCULARES.** Descienden la frecuencia cardíaca máxima y el gasto cardíaco.
- **RESPIRATORIAS.** Aumenta el volumen residual respiratorio (aire que queda en los pulmones) y disminuye la capacidad vital (cantidad máxima de aire que una persona puede expulsar tras una inhalación profunda).



MODELOS JOSÉ MORENO / SARA MARQUEZ / MARÍA MONICA ZANETTI

- **MÚSCULO-ESQUELÉTICAS.** Disminuye el número y el tamaño de las fibras musculares.
- **METABÓLICAS.** Disminuye el metabolismo basal y la tolerancia a la glucosa, aumentando el porcentaje de grasa corporal.
- **MOTRICES.** Se altera la motricidad fina, disminuyen los reflejos y desciende el tono muscular en reposo, provocando descoordinación y torpeza motriz.

Estas variables reducen la capacidad funcional y la resistencia al estrés físico. No obstante, investigaciones científicas demuestran que el ritmo de degeneración “se puede modificar con el ejercicio

sostenido, pues el sedentarismo está considerado como uno de los factores que pueden acelerar el envejecimiento”, agrega Torres Quintana. La práctica regular de ejercicios, incluso para quienes se inician después de los 60 años, incrementa las habilidades para realizar actividades básicas (comer, vestirse, bañarse) e instrumentales (caminatas fuera de casa, uso del transporte público, preparación de alimentos), al tiempo que disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Beneficios inmediatos

El ejercicio no necesariamente “inmuniza” contra la vejez, y los cambios degenerativos llegarán inevitablemente, pero si a ellos se suman los malos hábitos que producen un bajo nivel funcional, se reduce aún más la calidad de vida, afirma Núñez. Aunque va a depender de la intensidad de la actividad física, los antecedentes deportivos, las enfermedades previas y la perseverancia para seguir un programa de ejercicios, los beneficios se manifiestan en el organismo del adulto mayor desde el primer día. La fisiatra subraya que siempre bajo prescripción médica y supervisión profesional, y realizada con disciplina y regularidad, las ventajas de la actividad física son múltiples:

COMODIDAD Y SEGURIDAD

Para asegurar el disfrute y el aprovechamiento de la actividad física se deben tener en cuenta algunas sugerencias:

- **VESTIDO.** La ropa cómoda y confeccionada con telas suaves permite la evaporación del sudor y la libertad de movimientos.
- **CALZADO DEPORTIVO.** Debe ser acorde al ejercicio para ayudar a estabilizar los pies y facilitar el desplazamiento.
- **LUGAR.** Los parques y espacios abiertos son ideales para la caminata diaria. En casa se pueden realizar ejercicios cardiovasculares (con un escalón) o de fortalecimiento (con ligas, mancuernas, pelotas o sobre una colchoneta).
- **HORARIO.** No se recomienda hacer ejercicio en ayunas, inmediatamente después de comer ni en momentos de extremo sol, calor y humedad.
- **HIDRATACIÓN.** Se debe beber agua de acuerdo a la intensidad y duración del ejercicio. Es perjudicial no tomar líquido o hacerlo en exceso.
- **RESPIRACIÓN.** Conviene aumentar el ritmo respiratorio con ejercicios de cierta intensidad: caminar paseando y conversando no resulta un entrenamiento adecuado, se debe hacer a un paso vigoroso, que apenas permita decir dos o tres palabras seguidas.



El ejercicio disminuye la posibilidad de desarrollar el llamado “síndrome de inmovilidad”, una de las condiciones geriátricas de mayor riesgo y complicaciones

- **MEJORA LA MOVILIDAD ARTICULAR.** En enfermedades asociadas al envejecimiento del cartílago articular (osteoartrosis), los ejercicios de fortalecimiento y flexibilidad favorecen la estabilidad de las articulaciones, disminuyen la rigidez matutina y previenen la progresión de la dolencia.
- **AUMENTA LAS DEFENSAS.** El ejercicio de intensidad y duración moderada optimiza la respuesta del cuerpo a agentes externos dañinos y mejora la calidad del sueño, contribuyendo así a preservar la salud del sistema inmunitario.
- **INCREMENTA LA COORDINACIÓN Y LA CAPACIDAD DE ESFUERZO FÍSICO.** La práctica de ejercicios incide directamente en la fuerza muscular, el balance y el equilibrio, mejorando la capacidad para moverse en superficies irregulares y aumentando la habilidad para realizar oficios cotidianos. Además, disminuye el riesgo de caídas.
- **FAVORECE LA SALUD CARDIOVASCULAR.** Realizar 30 minutos diarios de actividad física mejora la irrigación del corazón, controla la hipertensión arterial, aumenta la capacidad respiratoria, reduce el riesgo de diabetes y previene infartos.

Bienestar emocional

La descarga de endorfinas asociada a la actividad física incide directamente sobre uno de los factores que más preocupa al adulto mayor: su salud psíquica. Su práctica resulta un estímulo efectivo contra la depresión, la pérdida de la autoestima y la propensión al aislamiento, estados emocionales frecuentes en la vejez.

El ejercicio físico brinda numerosos beneficios emocionales: eleva la autoestima, favorece la integración social, ayuda a conservar activas funciones cognitivas como la atención y la memoria, reduce el estrés, mejora la sexualidad y contribuye a distraerse y olvidar preocupaciones. No obstante, para mantenerse activo en la vejez se requiere disposición y voluntad. Para crear el hábito, se recomienda realizar pequeños cambios en el estilo de vida: buscar el tiempo, el lugar o la compañía y disponerse

PROHIBICIÓN TOTAL

Son muy pocas las contraindicaciones absolutas para realizar ejercicios durante la vejez. De acuerdo con la geriatra Milagros Torres Quintana, éstas se aplican sólo en caso de padecer infecciones o inflamaciones agudas, neoplasias, insuficiencia cardíaca descompensada, aneurisma ventricular, bloqueo auriculoventricular completo, arritmias malignas, insuficiencia renal crónica y suprarrenal, hipertensión pulmonar, hernias grandes no operables, insuficiencia respiratoria, epilepsia no controlada y angina de pecho.



SÍNDROME DE INMOVILIDAD

El deterioro progresivo de las funciones motoras producido por el envejecimiento deriva en pérdida de equilibrio y riesgo de caídas. La actividad física previene esta condición –denominada “síndrome de inmovilidad”– porque fortalece los músculos de piernas y columna, incrementa la flexibilidad y mejora los reflejos, la velocidad de andar y la movilidad articular.

a iniciar la actividad física, sin necesidad de ir a un gimnasio, pues estos espacios pueden resultar a veces intimidantes porque no siempre cuentan con profesionales preparados para dirigir al adulto mayor en su programa de ejercicios.

Bajo supervisión

Si bien el ejercicio requiere de supervisión médica a cualquier edad, en el caso del adulto mayor es fundamental por las modificaciones físicas propias de la vejez y la incidencia de enfermedades, como el cáncer, la diabetes y los trastornos cardiovasculares y respiratorios. En consecuencia, el plan de ejercicios debe aplicarse de forma individualizada, teniendo en cuenta el estado biológico, las necesidades y las limitaciones de la persona.

Torres Quintana advierte que antes de iniciar un programa de actividad física es necesario que el adulto mayor se someta a una exploración médica integral, a un examen de la visión y a una evaluación del equilibrio y la marcha. La especialista sugiere considerar también los medicamentos que se consumen (sedantes, antidepresivos, hipotensores, insulina, antihistamínicos, diuréticos), su horario de administración, la presencia de dolor articular y el riesgo de caídas. Además, antes, durante y después de la rutina de ejercicios se deberá monitorear la presión arterial y la frecuencia cardíaca y respiratoria.

Si se trata de adultos con movilidad reducida, la recomendación es mantenerse físicamente activos en la medida en que su estado lo permita. Si se padecen enfermedades crónicas, la actividad debe ser supervisada de acuerdo a cada patología y a las condiciones del paciente. “Los profesionales en el área de la rehabilitación son los encargados de indicar el ejercicio específico, la intensidad, las cargas y la progresión adecuada en cada caso particular”,

precisa Núñez, y subraya que un plan de ejercicios que no sea supervisado por un profesional puede resultar contraproducente.

Ejercicios recomendados

Según la Organización Mundial de la Salud, la actividad física en una persona mayor de 65 años puede incluir actividades recreativas o de ocio (baile, jardinería), de desplazamiento (caminatas, paseos en bicicleta), ocupacionales (si aún se desempeña en el campo laboral) y domésticas. Además de juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto familiar y comunitario.

Núñez destaca que “se necesitan programas que permitan al adulto mayor mantener y aumentar su fuerza y potencia muscular para optimizar la capacidad física que sostiene su equilibrio funcional”. La persona puede sacar mayor provecho a su rutina si a su actividad cardiovascular incorpora ejercicios de resistencia, fortalecimiento, equilibrio y elasticidad (estiramientos).

Entre los ejercicios recomendados en un adulto mayor sano se cuentan:

- **CAMINATA.** Es accesible para todos y con muy bajo riesgo.
- **NATACIÓN.** Incrementa la flexibilidad, relaja, tonifica el cuerpo y ayuda a perder peso.
- **YOGA.** Reduce las tensiones, mejora la circulación y aumenta la elasticidad.
- **TAI-CHI.** Desarrolla los músculos, incrementa la fuerza y favorece el equilibrio.
- **PESAS.** Mejoran el tono y desarrollan la masa muscular.

Para realizar estas actividades físicas, las especialistas consultadas recomiendan –además de acudir al control médico con frecuencia– escuchar al cuerpo, actuar con sentido común y no ignorar señales de alarma como dolores, cambios de coloración en la piel, sensaciones de hormigueo, edema en miembros inferiores y fatiga. ●

FUENTES CONSULTADAS

- Lilia Núñez, fisiatra y especialista en Medicina Deportiva. Metas Sports. La Trinidad (Caracas).
- Milagros Torres Quintana, internista y geriatra. Residencia Socio-Asistencial Santa María. Los Chorros (Caracas).
- www.who.int / www.nih.gov

AGRADECIMIENTO Hacienda La Trinidad Parque Cultural