

# **LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LAS PERSONAS MAYORES**

José Antonio SERRA REXACH

Jefe del Servicio de Geriátría. Hospital General Universitario Gregorio Marañón

Profesor de Medicina. Universidad Complutense de Madrid.

**ENVEJECIMIENTO SATISFACTORIO.** Alcanzar una vejez satisfactoria depende básicamente de cuatro tipos de factores: Herencia, enfermedades, accidentes y hábitos de vida. Está científicamente demostrado que el 75% de la posibilidad de tener un envejecimiento satisfactorio depende de nosotros, de nuestros hábitos de vida, básicamente dieta y actividad física. Lamentablemente esta idea está poco extendida ya que solo una minoría de ancianos (10-15%) realiza actividad física de forma regular. Asimismo solo una minoría del personal sanitario recomienda actividad física a los mayores.

**BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA.** Los beneficios de la actividad física están claramente demostrados desde los trabajos del médico británico Jeremy Morris a mediados del siglo XX cuando comprobó cómo las personas que tenían trabajos físicamente más activos tenían una mortalidad cardiovascular mucho menor que los que desempeñaban trabajos más sedentarios. Más recientemente se ha demostrado que estos beneficios también ocurren en los ancianos (incluyendo los muy mayores) y aun empezando a hacer actividad física en edades muy avanzadas. Los beneficios en ancianos pueden clasificarse en cinco áreas:

1.- Minimiza los cambios fisiológicos asociados al envejecimiento: Tanto en lo que respecta a la capacidad de ejercicio (aumentando la capacidad aeróbica máxima, la masa, potencia y resistencia muscular, la coordinación motora, la velocidad de marcha, la longitud del paso, cadencia y estabilidad, la densidad capilar y el gasto cardiaco máximo), como en la optimización de la composición corporal (disminuyendo la masa grasa y la grasa intramuscular y aumentando la masa muscular y la masa ósea)

2.- Contribuye a la sensación de bienestar, aumentando el vigor, la autoestima y la sensación de optimismo y disminuyendo los síntomas depresivos y la ansiedad

3.- Previene la aparición de enfermedades crónicas: Aquellos ancianos con mayor actividad física tienen menos riesgo de padecer multitud de enfermedades como las cardiovasculares(angina, infarto, accidente cerebrovascular), hipertensión arterial, diabetes mellitus, osteoporosis, artrosis, obesidad, cáncer de colon y de mama, ansiedad y depresión

4.- Tratamiento eficaz de muchas enfermedades crónicas. En aquellos ancianos que ya padecen enfermedades, la actividad física debe ser junto con la dieta el primer paso en el tratamiento de muchas de ellas como insuficiencia cardiaca, cardiopatía isquémica, accidente cerebrovascular, hipertensión arterial, diabetes mellitus, EPOC, insuficiencia renal crónica, enfermedad vascular periférica, estreñimiento, insomnio, osteoporosis, artrosis y obesidad

5.- Prevención y tratamiento de síndromes muy prevalentes en los ancianos(síndromes geriátricos): Caídas y alteraciones de la marcha, fragilidad, sarcopenia, deterioro funcional y discapacidad, desnutrición, anorexia, deterioro cognitivo, incontinencia urinaria y fecal y aislamiento social

**RECOMENDACIONES DE EJERCICIO.** El tipo de ejercicios recomendados para los ancianos son básicamente los mismos que para los más jóvenes, debiendo adaptar la carga, intensidad y progresión al estado de forma del anciano. Básicamente se recomiendan cuatro tipos de ejercicio: Aeróbico, de resistencia o potenciación muscular, de flexibilidad y elasticidad y de estabilidad de la marcha y equilibrio.

1.- Ejercicio aeróbico. Son movimientos repetidos que usan grandes grupos musculares por lo que aumentan la frecuencia cardiaca y la temperatura corporal. Al aumentar la frecuencia cardiaca para cubrir las demandas de O<sub>2</sub>, con el tiempo fortalece el corazón y el sistema cardiovascular. Es ejercicio aeróbico caminar rápido, jogging, footing, bicicleta, tenis, bailar, nadar, etc. En general se recomienda unos 150 min a la semana de ejercicio aeróbico realizado a una intensidad moderada o 75 min a la semana si la intensidad es vigorosa.

2.- Ejercicios de resistencia o potenciación muscular. Son ejercicios que exigen a los músculos generar una fuerza para mover o resistir un peso con el objetivo de mantener o mejorar la

masa muscular. Se pueden realizar utilizandopesas, bandas elásticas o el peso del propio paciente (subiendo escaleras, realizando sentadillas), debiendo implicar los grupos musculares mayores (piernas, caderas, torso, espalda, abdomen, hombros, brazos). Se recomienda realizarlos al menos dos días en semana, con una intensidad entre moderada y vigorosa.

3.- Ejercicios de flexibilidad. La flexibilidad es la capacidad de mover una articulación a lo largo de todo el arco posible. Los ejercicios de flexibilidad distienden los músculos para aumentar la amplitud del movimiento articular. Se recomiendan entre 2 y 7 días a la semana, realizando unas 4-6 repeticiones/extensiones en los 6-10 grupos musculares mayores, evitando movimientos bruscos

4.- Ejercicios de equilibrio. Son ejercicios que ayudan a mantener la estabilidad disminuyendo el riesgo de caídas. Existen multitud de ejercicios: marcha en tándem, hacia atrás, de lado, de talones, de puntillas, mantenerse sobre las puntas o talones, mantenerse sobre un pie, levantarse de una silla, etc. Se recomienda realizarlos entre 1 y 7 días a la semana, en un entorno seguro, comenzando despacio para ir incrementando progresivamente la dificultad.

Pero además de realizar ejercicios específicos debemos realizar una vida cada día más activa, procurando que nuestra actividad diaria sea cada vez mayor. Existen multitud de ejemplos:

- Evitar actividades sedentarias prolongadas: TV, ordenador, etc
- Salir a la calle a diario
- Trate de realizar alguno de sus desplazamientos a pie o en bicicleta
- Utilizar escaleras en lugar de ascensores aunque sea solo algunos tramos
- Aparcar el coche más lejos de lo necesario
- Coja o bájese del transporte público una o dos paradas antes de lo necesario
- Para llegar a su destino haga el camino más largo de lo necesario
- Si tiene que cuidar a los nietos vaya al parque con ellos en lugar de quedarse en casa
- Coloque algunos lastres o pesas al lado del sillón en el que suele sentarse para algunos ejercicios de levantamiento mientras ve la TV
- Cuando esté ordenando las compras del supermercado, fortalezca sus brazos levantando el cartón de leche o una lata varias veces antes de guardarlo
- Cuando esté hablando por teléfono póngase de pie y realice ejercicios de equilibrio sobre un solo pie o poniéndose de puntillas o levante alternativamente las piernas
- Realizar tareas del hogar

En conclusión, los beneficios de la actividad física en los mayores tienen una base científica incontestable, estando sobradamente demostrado que el ejercicio es la mejor herramienta para vivir más y vivir mejor. Solo nos queda aplicar esta evidencia. Como dijo la Directora General de la Organización Mundial de la Salud Gro Harlem Brundland “tenemos un remedio inmediato, seguro y ajustado para algunos de los principales riesgos de la salud. Es gratis. Funciona para ricos y pobres, hombres y mujeres, jóvenes y mayores. Es la actividad física”.