

Adultos Mayores en Forma

Mantenerse activo y en forma puede ayudar a prolongar la vida e incluso puede ayudar a evitar o demorar enfermedades o discapacidades a medida que su edad avanza. Los beneficios de la actividad física duran toda la vida y pueden mejorar muchas afecciones médicas. Mantenerse activo ayuda a reducir su riesgo de caídas y de desarrollar enfermedades cardíacas y diabetes, y puede ayudarlo a vivir sin ayuda más tiempo. El ejercicio y la actividad física son seguros para la mayoría de los adultos mayores, incluso para quienes padecen de afecciones crónicas estables, tales como enfermedad cardíaca, diabetes y artritis. Su doctor puede darle recomendaciones acerca de la seguridad de ciertas actividades y de cómo mejorar su condición física. El número del 12 de julio de 2006 de *JAMA* incluye un artículo acerca de cómo los niveles de actividad diaria en adultos mayores saludables de 70 a 82 años de edad se asocian con una mayor longevidad.



CÓMO MANTENERSE EN FORMA

- Elija actividades que le gusten.
- Incorpore su rutina de ejercicio a su vida cotidiana. Jugar con niños, cuidar del jardín, caminar, bailar y limpiar la casa son algunas actividades que pueden mejorar su condición física.
- Combine un rango de actividades que incluyan actividad aeróbica (vea más adelante), fortalecimiento, flexibilidad y equilibrio.
- Empiece lento y gradualmente vaya aumentando hasta llegar a un mínimo de 30 minutos de actividad al día casi todos los días. Las actividades pueden distribuirse a lo largo del día.
- Piense siempre en la seguridad. Use siempre calzado cómodo y de buen ajuste, y use el equipo de seguridad correspondiente. Evite actividades en exteriores cuando haga frío o calor extremo. Beba abundantes líquidos mientras realiza la actividad física.

TIPOS DE ACTIVIDADES

- Las **actividades aeróbicas** (ejercicios que aumentan el uso de oxígeno para mejorar la función cardíaca y pulmonar) tales como caminar, actividades de jardinería y nadar pueden ayudar a fortalecer su corazón y reducir su presión sanguínea y su nivel de colesterol. Además pueden mejorar su estado de ánimo y ayudarlo a dormir mejor.
- Las actividades de fortalecimiento, tales como levantamiento repetitivo de pesas o incluso artículos del hogar, tales como latas de alimentos, pueden mejorar sus músculos y la salud de sus huesos. Fortalecer los músculos de las piernas y las caderas con ejercicios de pesas para las piernas puede ayudarlo a reducir su riesgo de caídas.
- Los ejercicios de flexibilidad y equilibrio, como tai chi, estiramiento y yoga pueden ayudarlo a evitar lesiones y dolor en las articulaciones.

ESTÉ PENDIENTE DE LAS SEÑALES DE PELIGRO

Suspenda la actividad y llame a su doctor si experimenta cualquiera de estos síntomas:

- Dolor o presión en el pecho, brazos, cuello o mandíbula
- Mareos, náuseas o debilidad
- Dificultad para respirar
- Inicio de dolor en las piernas, pantorrillas o espalda
- Sensación incómoda de que el corazón late demasiado rápido

Fuentes: Biblioteca Nacional de Medicina e Institutos Nacionales de Salud Medline Plus, Instituto Nacional de la Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales, Instituto Nacional sobre la Vejez

Redacción: Erin Brender, MD

Ilustración: Alison E. Burke, MA

Edición: Richard M. Glass, MD

La Página de JAMA para Pacientes es un servicio público de la revista *JAMA*. La información y las recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no sustituyen un diagnóstico médico. Para información más específica relacionada con su situación personal, *JAMA* le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de la medicina pueden fotocopiar esta página sin fines comerciales para compartirla con sus pacientes. Para adquirir reimpresiones por volumen, llame al 203/259-8724.

PARA MÁS INFORMACIÓN

- Biblioteca Nacional de Medicina e Institutos Nacionales de Salud Medline Plus
www.nlm.nih.gov/medlineplus
- Instituto Nacional de la Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales
www.niddk.nih.gov
- Instituto Nacional sobre la Vejez
www.niapublications.org/exercisebook/ExerciseGuideComplete.pdf

INFÓRMESE

Para encontrar ésta y otras Páginas de JAMA para Pacientes publicadas anteriormente, visite el índice de Páginas para Pacientes en el sitio web de *JAMA*: www.jama.com. En el ejemplar del 21 de diciembre de 2005 se publicó una Página para Pacientes sobre condición física, mientras que en el ejemplar del 14 de junio de 2000 se publicó una sobre actividad física regular.

JAMA
LA REVISTA DE LA AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION
**CÓPIA PARA
SUS PACIENTES**