

Estado físico para adultos mayores

Mantenerse activo y en buen estado físico puede ayudarle a prolongar su vida, e incluso puede ayudarle a prevenir o retrasar enfermedades o discapacidades a medida que envejece. Los beneficios de la actividad física duran toda la vida y pueden mejorar muchas condiciones médicas. Mantenerse activo ayuda a reducir su riesgo de caídas y de experimentar enfermedad cardíaca y diabetes, y puede ayudarle a vivir en forma independiente durante más tiempo. El estado físico y la actividad física son seguros para la mayoría de los adultos mayores: incluso para los que tienen condiciones crónicas estables, como enfermedad cardíaca, diabetes y artritis. Su médico puede informarle acerca de la seguridad de determinadas actividades y de cómo mejorar su estado físico. El número de JAMA del 3 de septiembre de 2008 incluye un artículo que señala que la actividad física regular puede mejorar la función mental en los adultos mayores con problemas de memoria. Esta Hoja para el Paciente surge de otra publicada en la edición de JAMA del 12 de julio de 2006.



CÓMO MANTENERSE EN BUEN ESTADO FÍSICO

- Elija actividades que disfrute.
- Haga que mantener el estado físico forme parte de su vida cotidiana. Jugar con los niños, realizar tareas de jardinería, caminar, bailar y limpiar su hogar son apenas algunas de las actividades que pueden mejorar su estado físico.
- Combine una gama de actividades que incluyan actividad aeróbica (ver a continuación), de fortalecimiento, flexibilidad y equilibrio.
- Comience lentamente y aumente gradualmente el tiempo hasta alcanzar un total de, al menos, 30 minutos de actividad por día la mayoría de los días de la semana. Las actividades pueden repartirse durante todo el día.
- Tenga en cuenta la seguridad. Use siempre calzado cómodo, que calce bien y use un equipo de seguridad adecuado. Evite realizar actividades al aire libre en condiciones de frío o calor extremos. Beba abundante líquido mientras haga actividad física.

TIPOS DE ACTIVIDADES

- Las **actividades aeróbicas** (ejercicios que aumentan el uso de oxígeno para mejorar la función cardíaca y pulmonar), como caminar, realizar tareas de jardinería y nadar, pueden fortalecer el corazón y reducir su presión arterial y colesterol. También pueden ayudar a mejorar su estado de ánimo y sueño.
- Las actividades de fortalecimiento muscular, como levantar objetos livianos muchas veces o incluso artículos del hogar, como alimentos enlatados, puede mejorar la salud de sus músculos y huesos. El fortalecimiento de los músculos de las piernas y la cadera con ejercicios de pesas en las piernas puede ayudar a reducir su riesgo de caídas.
- Los ejercicios de flexibilidad y equilibrio, como tai chi, estiramiento y yoga, pueden ayudar a prevenir lesiones y rigidez en las articulaciones.

ESTÉ ATENTO A LOS SIGNOS DE PELIGRO

Interrumpa la actividad y comuníquese con su médico si experimenta alguno de los siguientes síntomas:

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

Fuentes: Biblioteca Nacional de Medicina (National Library of Medicine) e Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health), Medline Plus; Instituto Nacional de Diabetes, y Enfermedad Digestiva y Renal (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases); Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (National Institute on Aging)

Erin Brender, MD, Redactora

Alison E. Burke, MA, Ilustradora

Richard M. Glass, MD, Editor

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales, para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- Biblioteca Nacional de Medicina e Institutos Nacionales de Salud, Medline Plus
www.nlm.nih.gov/medlineplus
- Instituto Nacional de Diabetes, y Enfermedad Digestiva y Renal
www.niddk.nih.gov
- Instituto Nacional sobre el Envejecimiento
www.niapublications.org/exercisebook/ExerciseGuideComplete.pdf

INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en www.jama.com. En el número del 21 de diciembre de 2005, se publicó una Hoja para el Paciente sobre estado físico; también se publicó una sobre los beneficios de la actividad física regular en el número del 14 de junio de 2000.

JAMA
COPIA PARA
SUS PACIENTES