10 RECOMENDACIONES PARA EJERCICIOS EN CASA EN MAYORES CON PATOLOGÍAS CRÓNICAS

1. REALIZA SIEMPRE EJERCICIO BAJO SUPERVISIÓN DE EXPERTOS:

Es importante siempre consultar siempre antes a un profesional para personalizar los ejercicios.

2. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD:

Los ejercicios deben ser suaves y lentos para mejorar la flexibilidad. Hay que mantener cada estiramiento durante al menos 15-30 segundos, sin rebotar y prestar especial atención a las áreas con mayor rigidez o tensión muscular. También son aconsejables estiramientos después de haber calentado los músculos con actividad aeróbica ligera.

3. EJERCICIOS DE FUERZA CON PESO LIGERO

Es recomendable usar pesos ligeros o bandas elásticas para todos los grupos musculares principales de la economía sistémica musculoesquelética con 2 a 3 series de cada ejercicio, con 10 a 15 repeticiones por serie, incrementando gradualmente la carga o resistencia a medida que el sujeto se sienta más fuerte y cómodo.

4. EJERCICIO AERÓBICO DE INTENSIDAD MODERADA:

Son actividades de bajo impacto, como, por ejemplo, andar por las dependencias de la casa, bicicleta estática o bailar, realizando al menos 150 minutos de ejercicio aeróbico moderado por semana, distribuidos en sesiones de al menos 10 minutos, evitando las actividades que generen impacto excesivo en las articulaciones.

5. EJERCICIOS EN SILLA:

Hay muchos ejercicios que se pueden hacer mientras se está sentado, lo que puede ser útil para las personas que tienen dificultades con la movilidad o el equilibrio. Esto podría incluir levantamientos de piernas, giros del torso y levantamiento de brazos.

6. EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN Y CONTROL DEL ESFUERZO:

Hay que generar una respiración controlada y profunda durante el ejercicio escuchando al cuerpo, que generará un feed back.

7. PILATES:

Este tipo de ejercicio se enfoca en el control del cuerpo y la respiración, y puede ser de intensidad muy baja. Existen variantes de Pilates que se pueden hacer en silla o en suelo con una colchoneta, lo que es ideal para personas con diferentes niveles de movilidad.

8. EJERCICIOS DE AGUA:

Si hay acceso a una piscina, los ejercicios acuáticos pueden ser una excelente opción. El agua proporciona resistencia para un buen entrenamiento, pero también es fácil para las articulaciones.

9. JUEGOS DE EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN:

Actividades como lanzar y atrapar una pelota o juegos de equilibrio pueden ser también divertidos y beneficiosos.

10. HIDRATACIÓN:

Por último, es clave beber agua antes, durante y después del ejercicio para evitar la deshidratación.

SEMG
Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia

SALUD SIN BULOS