

CONSEJOS

para una práctica de

ACTIVIDAD FÍSICA SEGURA Y SALUDABLE

en

PERSONAS MAYORES

durante la

DEESCALADA

CONSEJOS

para una práctica de

ACTIVIDAD FÍSICA SEGURA Y SALUDABLE en PERSONAS MAYORES

durante la

DESESCALADA

El Ministerio de Sanidad reconoció en la [Orden SND/380/2020, de 30 de abril](#), que la actividad física en población mayor es un factor clave para mantener una adecuada funcionalidad, un menor riesgo de caídas, unas funciones cognitivas mejor conservadas, y para prevenir posibles limitaciones funcionales moderadas y graves.

Las personas mayores son probablemente el colectivo más afectado por la COVID-19. Aquellas que enferman y lo superan, tras el periodo de hospitalización y/o limitación funcional, ven gravemente reducida su capacidad cardiorrespiratoria y su cantidad de masa muscular. También aquellos mayores que no se han contagiado han podido ver afectada su salud debido a las consecuencias del confinamiento. Además, los cambios que se producen en el organismo, como consecuencia del paso del tiempo y que son naturales, pueden haberse visto acelerados por la falta de movimiento y los bajos niveles de actividad física, derivando en la posible aparición o el empeoramiento de los niveles de fragilidad de la persona.

Sin embargo, a pesar de esta preocupante situación que está causando la crisis sanitaria, los/as educadores/as físico deportivos/as (profesionales colegiados/as con titulación universitaria en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte) tienen muy en cuenta que las personas mayores son un colectivo muy heterogéneo y diverso en lo que respecta a cómo abordar su actividad/ejercicio físico, ya que unas pueden estar completamente sanas, otras tienen enfermedades crónicas, algunas empiezan a tener riesgo de deterioro funcional, e incluso otras están en situación de dependencia (transitoria o permanente).

Si os encontráis en este periodo de vuestra vida y alguna vez ha llegado a vuestras manos alguna rutina/tabla

genérica de ejercicio físico, es posible que os puedan haber sucedido alguna de estas dos situaciones: o bien era demasiado sencilla para vuestro estado físico, o bien algunos consejos no se adaptaban a vuestras condiciones de salud.



Por eso, hacer recomendaciones sobre ejercicios concretos basándonos solo en la edad cronológica, sin individualizar, resultaría aventurado para cualquier experto/a, como son los/as educadores/as físico deportivos/as, y más aún teniendo en cuenta la cantidad de situaciones en las que se encuentran muchas personas mayores y que deben ser tenidas en cuenta para poder programar con seguridad ejercicio físico: sarcopenia, síndromes geriátricos, patologías crónicas e incluso medicación que pudiese interactuar con el ejercicio físico.

Las personas mayores sabéis lo importante que es la actividad física para vuestra salud, para manteneros con vitalidad, para no tener que depender de nadie o hacerlo lo menos posible, e incluso para prevenir el deterioro cognitivo y enfermedades relacionadas como el parkinson

y el alzheimer entre otras. Pero también sabéis que vuestro "estado de forma", es decir vuestra condición física no es la misma que la de vuestros/as amigos/as y vecinos/as que tienen la misma edad. Por eso, debéis ser especialmente conscientes de que vuestro programa de ejercicio físico debe estar adecuado a vuestro nivel, necesidades, estado de salud y a vuestras motivaciones.

En este sentido, desde el Consejo Superior de Deportes (CSD) y el Consejo General de la Educación Física y Deportiva (Consejo COLEF) se han elaborado unos consejos generales, sencillos y útiles, adaptados a la situación de crisis sanitaria debido a la COVID-19, para que podáis exprimir al máximo los beneficios de la actividad física y, además, cuando acudáis a servicios de práctica físico-deportiva reclaméis que se garantice vuestra seguridad y vuestra salud. Para aquellas personas que no puedan realizar la actividad física recomendada a continuación debido a su estado de salud, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda mantenerse físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.



CONSEJOS

para que las

**PERSONAS
MAYORES**

se pongan en forma en la

DESESCALADA



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE CULTURA
Y DEPORTE



Consejo
Superior de
Deportes



CONSEJO COLEF
CONSEJO GENERAL
DE LA EDUCACIÓN FÍSICA
Y DEPORTIVA

CONSEJOS

para que las

PERSONAS MAYORES

se pongan en forma en la

DESESCALADA



CONOCE SI DEBES CONSULTAR PRIMERO A TU MÉDICO

Si tienes alguna enfermedad conocida, síntomas o signos de enfermedad o quieres realizar actividad vigorosa, podrías tener que consultar primero con tu médico. [Te ayudamos a saberlo, pincha aquí.](#)



ALCANZA LAS RECOMENDACIONES DE TRABAJO AERÓBICO

La OMS indica que las personas mayores de 65 años deberían realizar semanalmente al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada, o 75 de intensidad vigorosa. Este tipo de ejercicio es aquel en el que aumenta la frecuencia cardíaca y respiratoria (puede ser caminar, correr, montar en bicicleta, hacer una sesión de baile...).



FORTALECE TUS MÚSCULOS

No es suficiente con caminar o pasear, además se deben realizar ejercicios de fortalecimiento muscular, más conocidos como entrenamiento de fuerza, al menos dos días a la semana. Es fundamental para evitar la fragilidad y seguir manteniendo la funcionalidad. Con el confinamiento y la falta de movimiento existe riesgo de perder de forma más significativa la masa muscular (sarcopenia), por eso, ahora más que nunca, este tipo de actividad es especialmente necesaria.

CONSEJOS

para que las

PERSONAS MAYORES

se pongan en forma en la

DESESCALADA



AJUSTA LA INTENSIDAD Y EL TIEMPO

La intensidad a la que debes realizar tu práctica físico-deportiva dependerá de si estabas realizando ejercicio físico regular o no. Sigue las recomendaciones de tu educador/a físico deportivo/a y de tu médico. [Para más información, pincha aquí.](#) Si no puedes realizar el ejercicio de forma continuada empieza poco a poco, pero siempre al menos en bloques de 10 minutos consecutivos. El cumplimiento de las recomendaciones de ejercicio físico te ayudará a seguir manteniendo tu independencia en actividades básicas de la vida diaria tan importantes como caminar, subir escaleras e incluso lavarte, vestirse o asearte. No olvides que si puedes acumular más sesiones o minutos, mejor.



EVITA POSIBLES CAÍDAS

Al menos tres veces por semana debes incluir ejercicios para mantener o mejorar el equilibrio y la coordinación, muy importantes para evitar posibles caídas. Tu educador/a físico deportivo/a los incluirá de forma segura y sin riesgos en tu programa de ejercicio físico.



HUYE DEL SEDENTARISMO PROLONGADO

Reducir el tiempo sentados es importante también para disminuir el riesgo de pérdida de funcionalidad. Levántate cada una o dos horas, pudiendo aprovechar para beber agua o para realizar algún ejercicio de mejora de la flexibilidad. Ocupa el tiempo en las tareas del hogar, en ir a la compra o en aficiones activas como la jardinería.

CONSEJOS

para que las

PERSONAS MAYORES

se pongan en forma en la

DESESCALADA



HIDRÁTATE

Las personas mayores tienen disminuida la sensación de sed. Por ello, aunque no tengas sed, es necesario que bebas antes, durante y después de realizar cualquier actividad/ejercicio físico, ya que cuando te mueves se produce una pérdida de agua corporal que debes reponer. La deshidratación es común en personas mayores y esto aumenta el riesgo de eventos adversos.



ADECÚA TU ALIMENTACIÓN

Los bajos niveles de actividad física y/o los hábitos derivados del confinamiento puede que hayan tenido como consecuencia una pérdida de masa muscular. Un/a nutricionista puede adecuar tu ingesta de proteínas para una mejor recuperación, que además se ajuste a tu práctica de ejercicio físico.



CUIDA TUS PIES

Retoma los paseos y tus sesiones de práctica físico-deportiva con un calzado adecuado al terreno, tu pisada, tu peso, el tipo y la intensidad del ejercicio, etc. Ante cualquier molestia en los pies, acude al podólogo, e incluso si eres una persona propensa a tener problemas, puede que necesites una puesta a punto previa.



PRESTA ATENCIÓN A LA APERTURA DE SERVICIOS

Quizás tengas ganas de regresar a las clases grupales o actividades físico-deportivas que organizaban en tu centro deportivo o centro de día. Poco a poco se irán abriendo servicios, y algunos incluso con adaptaciones y novedades para protegerte frente al virus. Tu trabajador/a social de referencia puede mantenerte al día sobre estos y otros servicios.

CONSEJOS

para que las

PERSONAS MAYORES

se pongan en forma en la

DESESCALADA



CUIDA TU BIENESTAR PSICOLÓGICO Y EMOCIONAL

El ejercicio físico puede ser una buena ayuda para vencer los miedos, las inseguridades, la depresión e incluso la ansiedad que este periodo te haya podido ocasionar. Si lo necesitas también puedes pedir ayuda a un/a psicólogo/a.



CUIDADO CON EL CONTENIDO DIGITAL

Evita seguir videos, "rutinas" o [consejos de ejercicio físico que circulan en internet](#), ya que no tienen por qué adecuarse a tu perfil o características. Sin supervisión profesional de la técnica de ejecución, la intensidad del trabajo o el volumen, la seguridad disminuye considerablemente y aumenta el riesgo de caídas y de lesiones.



ASEGÚRATE DE LA CALIDAD DE TU PROGRAMA

Cuando comiences un programa de ejercicio físico, asegúrate de que se cumplen los siguientes aspectos para garantizar tu salud y tu seguridad:

- *Quien lo dirige es un/a educador/a físico deportivo/a, las únicas personas profesionales con competencias para ello en población mayor.*
- *Te realiza una valoración inicial de la condición física previa para poder adecuar el programa a tus necesidades.*
- *Tiene en cuenta tu estado de salud y, en caso de ser necesario, la prescripción médica.*
- *Conoce tu medicación para poder prever las posibles interacciones de algunos fármacos con ciertos tipos de ejercicio e intensidades.*

CONSEJOS

para que las

PERSONAS MAYORES

se pongan en forma en la

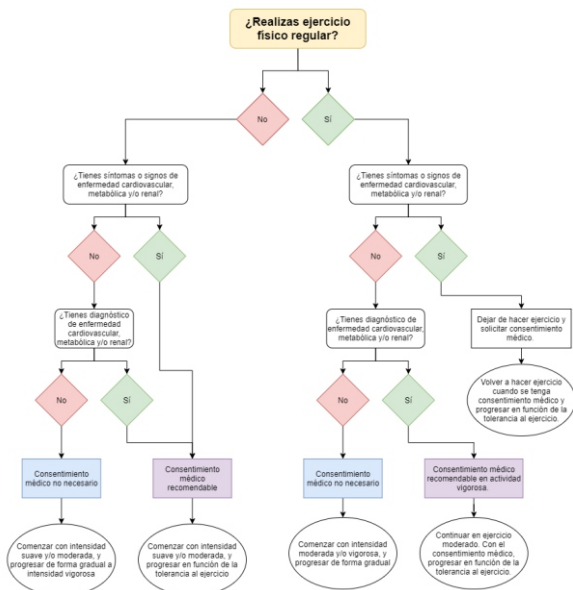
DESESCALADA

ANEXO 1

RECOMENDACIONES PREVIAS A LA PARTICIPACIÓN EN EJERCICIO

Adaptado de Riebe, D., Franklin, B. A., Thompson, P. D., Garber, C. E., Whitfield, G. P., Magal, M., & Pescatello, L. S. (2015). Updating ACSM's recommendations for exercise participation health screening. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 47(11), 2473-2479.

ACSM's New Exercise Participation Screening: Removing Barriers to Initiating Exercise. (2018). Recuperado 1 de mayo de 2020, de American College of Sport Medicine (ACSM) website: <https://www.acsm.org/all-blog-posts/certification-blog/acsm-certified-blog/2018/02/01/exercise-participation-screening-removing-barriers-to-initiating-exercise>



*Consejos para una
práctica de actividad
física segura y saludable
en personas mayores
durante la desescalada.*

3 de junio de 2020