

- **Beneficios de la actividad física**

1. **Mejora el sistema inmunológico:** Nuestro sistema de protección contra agentes externos es potenciado de manera inmediata, al mejorar aumento de consumo de oxígeno y eliminación de desechos del cuerpo.
2. **Mejora y potencia la fuerza muscular:** al envejecer ocurre la principal disfunción llamada sarcopenia, que es la pérdida de masa muscular perdiendo con ello la fuerza para mover los diferentes huesos llegando a quedar sin fuerzas para levantarnos.
3. **Mejora el equilibrio y coordinación:** La postura es fundamental en el cuerpo que trae consigo mejorar esas llamadas posturas permanentes asociadas a problemas del aparato locomotor.
4. **Previene enfermedades:** Hipertensión, Diabetes, obesidad, Dislipidemia.
5. **Mejora el ánimo:** Previene la depresión, ansiedad y ansiedad

La actividad física en las
personas mayores

Calle El Arenal #151
Calle Larga



Más Adultos
Mayores
autovalentes

<http://www.saludcallelarga.cl>
gisella.martinez@saludcallelarga.cl

OIRS. 2492615
HORAS MEDICAS
800432299

La actividad física en las personas mayores



CESFAM Jose Joaquín Aguirre



Ejercicios para fortalecimiento o fuerza muscular

Estos ejercicios pueden realizarse utilizando pesas o bandas elásticas, en el caso que no existan estos materiales se pueden utilizar botellas con arena o ripio y pantis que replacen a las bandas elásticas.

Se aconseja realizar de 8 a 12 repeticiones en cada ejercicio.

Se recomienda hacer estos ejercicios al menos dos veces por semana, pero no los mismos grupos musculares durante dos días consecutivos.



Ejercicios aeróbicos o de resistencia

Son aquellos que mejoran la eficacia del trabajo del corazón y con ello la oxigenación muscular, aumentando la resistencia a la fatiga muscular.

En estos ejercicios se realizan movimientos repetitivos de grandes grupos musculares a una intensidad moderada, durante un período de tiempo prolongado.

Propóngase efectuar 30 minutos de actividad física todos los días de la semana y alcanzar el objetivo de 180 minutos de actividad de intensidad moderada cada semana. Los 30 minutos se pueden acumular durante el transcurso del día en incrementos más cortos.

- Lavado y encerado del automóvil durante 45 a 60 minutos.
- Limpieza de ventanas y pisos durante 45 a 60 minutos.
- Jardinería durante 35 a 40 minutos.
- Pasearse en silla de ruedas durante 30 a 40 minutos.
- Caminar 3,2 kilómetros en 30 minutos.
- Subir y bajar escaleras durante 15 minutos.



Ejercicios de Flexibilización

Son aquellos que mantienen una buena movilidad de las articulaciones, tanto en columna como en brazos y piernas. Son conocidos como ejercicios de estiramiento.

Este tipo de ejercicios deben realizarse un mínimo de 2 a 3 veces por semana, siendo recomendable su práctica diaria.

Deben incorporarse en la fase de calentamiento y al finalizar cualquier tipo de ejercicio. También pueden realizarse en cualquier momento del día (por ejemplo después del baño, cuando los músculos están relajados).

Para un buen estiramiento, los músculos deben alargarse de forma progresiva hasta notar sensación de tensión y mantener la posición durante 10-30 segundos, realizando 4-5 repeticiones por

Hay que ejecutarlos sin prisas, ya que los movimientos rápidos son perjudiciales y pueden producir tirones musculares o calambres.

