



Nombre del Alumno JORGE FRANCISCO LÓPEZ GORDILLO

Nombre del tema ACTIVIDAD FISICA EN EL ADULTO MAYOR

Parcial SEGUNDO PARCIAL

Nombre de la Materia SUBMODULO 2

Nombre del profesor MARÍA JOSÉ HERNÁNDEZ MÉNDEZ

Nombre de la Licenciatura ENFERMERIA

Cuatrimestre 6TO SEMESTRE

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

hacer actividad física regularmente. Puede prevenir o retrasar muchos de los problemas de salud que parecen surgir con los años. También ayuda a fortalecer sus músculos para que puedas continuar haciendo tus tareas del diario vivir sin tener que depender de otros.

LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES

La actividad física ha sido reconocida por la OMS como la principal actividad de estrategia para prevenir la obesidad, el sobrepeso y con ella diversos problemas

- En promedio los adultos deben gastar entre 150 a 300 minutos al día. Al no quemarse se acumulan.
- Ayuda a prevenir el Alzheimer, previene la depresión, hipertensión, obesidad, problemas musculares, problemas circulatorios, entre otros.
- Ayuda a estar con más salud, mejor sensación de bienestar.

Recomendaciones:

Una actividad física puede ser caminar, bailar, montar en bicicleta, hacer ejercicios, jugar tenis, etc.

La intensidad de movimiento se puede medir así:

Realizar mínimo 30 min. de actividad física por 3 días a la semana. Pueden hacer 2 sesiones de 15 min. a 2 sesiones de 10 min. Pueden poner la meta de que se quite el sudor alguna actividad física.

Si tienes un diagnóstico de Diabetes Mellitus, para comenzar a hacer ejercicio, consulta a tu médico.

Si tienes alguna enfermedad, consulta a tu médico antes de iniciar una actividad física. Pueden ser programadas de 15 a 30 minutos de duración para mejorar salud y bienestar.

Si tienes o presentas síntomas de COVID-19 suspender inmediatamente la actividad física y guardar reposo. Si ya tienes del COVID-19, consultar a tu médico sobre los cuidados, no se recomienda hacer actividad física en los primeros días.

fuente: <https://www.mhfi.org/>

EJEMPLOS:

- Caminar
- Correr
- Bailar
- Nadar
- hacer yoga
- hacer trabajos de jardín

Mejora tu funcionamiento físico y reduce tu riesgo de caídas.

Para los adultos mayores, la actividad física multicomponente es importante para mejorar su funcionamiento físico y reducir el riesgo de caídas y de lesionarse debido a una caída.



Los adultos mayores de 65 años necesitan:

- Al menos 150 minutos a la semana (por ejemplo, 30 minutos al día, 5 días a la semana) de actividad de intensidad moderada, como caminar a paso ligero. O necesitan 75 minutos a la semana de actividad de intensidad vigorosa, como caminar, trotar o correr.
- Al menos 2 días a la semana de actividades que fortalezcan los músculos.
- Para mejorar el equilibrio, como pararse sobre un pie.



CAMINAR

es importante que las personas mayores caminen unos 30 minutos al día como mínimo y durante al menos cuatro o cinco días a la semana, para mantener así un buen equilibrio entre la salud física y la mental.

Y es que los beneficios de caminar al aire libre son muy numerosos, pues hacerlo no solo permite el mover las piernas y mantener aspectos como el de la circulación a raya, sino también despejar la mente y conseguir un control de las emociones y del estado de ánimo mucho mayor, lo cual es importantísimo en la tercera edad.



NADAR

Estimular la circulación. – Mejorar la respiración y fortalecer los pulmones, ya que son trabajos de esfuerzo moderado pero continuo. – Prevenir algunas enfermedades musculares, motrices y respiratorias. – Fomentar la autoconfianza, aumentar la sensación de bienestar y energía, combatir el sedentarismo y obesidad.



CORRER

los adultos mayores de 65 años necesitan: Al menos 150 minutos a la semana (por ejemplo, 30 minutos al día, 5 días a la semana) de actividad de intensidad moderada, como caminar a paso ligero. O necesitan **75 minutos a la semana de actividad de intensidad vigorosa**, como caminar, trotar o correr.



YOGA

Uno de los beneficios más visibles al practicar yoga es una **mejor postura y una respiración más consciente**. El insomnio, los problemas de circulación o digestivos y la flexibilidad muscular son algunos de los aspectos del estado físico del adulto mayor que pueden corregirse con el yoga.

- Flexibilidad y tonicidad muscular
- Disminución del dolor
- Hipertensión
- Sueño
- Mejora del equilibrio y la postura
- Mejora las relaciones
- Problemas respiratorios
- Aumento del sistema inmune.



BAILAR

personas mayores deben practicar algún tipo de ejercicio aeróbico todos los días por al menos 30 minutos. El baile ayuda en esta tarea y ofrece una multiplicidad de beneficios. Se puede realizar en casa con algún DVD o incluso en alguna academia o centro comunitario que cuente con esta actividad.



TRABAJOS DE JARDIN

La jardinería es una actividad muy recomendable en la tercera edad, no solo por aportar entretenimiento y fomentar la creatividad, sino porque también puede mejorar nuestra calidad de vida en la vejez.

- Mejorar la movilidad y la coordinación, lo que ayuda a prevenir caídas y otros accidentes.
- Prevenir o combatir la artrosis, tanto en grandes grupos de músculos y articulaciones, como en los dedos y las manos.
- Favorecer el buen funcionamiento del sistema cardiovascular.



**LA ACTIVIDAD FISICA QUE YO APLICARIA
CON LOS ADULTOS MAYORES SERIA UN
DEPORTE Y SERÍA EL FUTBOL.**

LO APLICARIA, YA QUE ES UNA ACTIVIDAD QUE ES MUY BUENA PARA LA SALUD DE LOS PASCIENTES, YA QUE MEJORAN RESISTENCIA CARDIOPULMONAR, YA QUE CON EL PASO DEL TIEMPO GENERAN ESTABILIDAD, MEJORAN SU POSTURA, LA SALUD OSEA, NO SE DETERIORAN CON MAYOR FACILIDAD, YA QUE POR EL DEPORTE, GENERAN DURABILIDAD EN LOS HUESOS



La actividad física no es recomendada, cuando se presentas ciertos problemas de salud o enfermedades como:

- ❖ OSTEOPOROSIS
- ❖ ARTRITIS
- ❖ OBESIDAD
- ❖ HIPERTENSION ARTERIAL
- ❖ DIABETES

