



SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Jesus Emmanuel Meza Gomez

Nombre del tema: Super Nota

Nombre de la Materia: Submodulo 2

Nombre del profesor: María José, Hernández Méndez

Nombre de la Licenciatura: Bachillerato en Enfermería

HABLEMOS SOBRE LA

ACTIVIDAD FISICA EN EL ADULTO MAYOR

¿QUE ES LA MOVILIDAD FISICA EN EL ADULTO MAYOR



La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que hace trabajar los músculos y requiere más energía que el reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, hacer yoga y hacer trabajos de jardín son algunos ejemplos de actividad física.

¿QUE EJERCICIOS SON BUENOS ?

Caminar o hacer excursionismo. Algunos tipos de yoga. Algunos tipos de jardinería, como rastrillar o empujar una máquina de cortar la grama o césped. Correr bicicleta (ya sea una estática o a la interperie)



EJERCICIO EN ADULTOS MAYORES

Los beneficios de realizar actividad física incluyen:

- Mejorar las funciones cardiacas y respiratorias.
- Mejora la salud osteomuscular.
- Reduce el riesgo de padecer depresión y/o algún deterioro cognitivo.

Se recomienda:

- Practique 150 minutos mínimo, a la semana de ejercicios aeróbicos, como caminar, nadar o andar en bicicleta.
- Tener sesiones de 10 minutos de ejercicio.
- Realizar ejercicios de fuerza dos o tres días a la semana. Se tiene que supervisar y con un ligero peso.

Es importante que:

- De antemano realice control clínico y cardiaco con su médico y seguir sus recomendaciones.
- Solicitar apoyo profesional para la educación física.



Organización Mundial de la Salud (OMS). La actividad física en los adultos mayores.



¿QUE MEJORIA SE VEN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR?

EL ENTRENAMIENTO FÍSICO Y LA MOVILIDAD TIENE MÚLTIPLES BENEFICIOS EN LOS MAYORES, TALES COMO AUMENTO EN LA RESISTENCIA CARDIOPULMONAR, RESISTENCIA MUSCULO ESQUELÉTICA, FUERZA, MOVILIDAD, COORDINACIÓN, AUMENTO EN LA VELOCIDAD DE RESPUESTA, MEJORA LA HOMEOSTASIS Y LA ADAPTACIÓN A ESTÍMULOS EXTERNOS.