



UDRS

Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Litzzy Fernanda Domínguez León

Nombre del tema: Actividad física en los adultos mayores

Parcial: unidad 2

Nombre de la Materia: Submódulo II

Nombre del profesor: María José Hernández Méndez

Bachillerato técnico en enfermería

Semestre: 6to

Comitán de Domínguez Chis.

ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS MAYORES

Una de las cosas más importantes que puede hacer, por su salud un adulto mayor es 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 pueda continuar haciendo tus tareas del diario vivir, sin tener que depender de otros.



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.

Si las condiciones crónicas afectan su capacidad para cumplir con esas recomendaciones, los adultos mayores deben ser tan activos físicamente como lo permitan sus habilidades y condiciones.

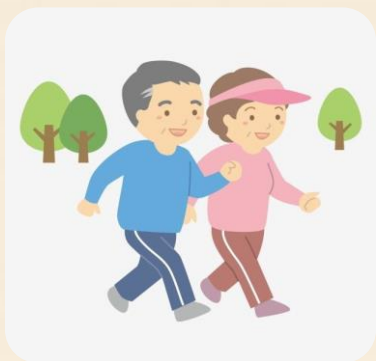
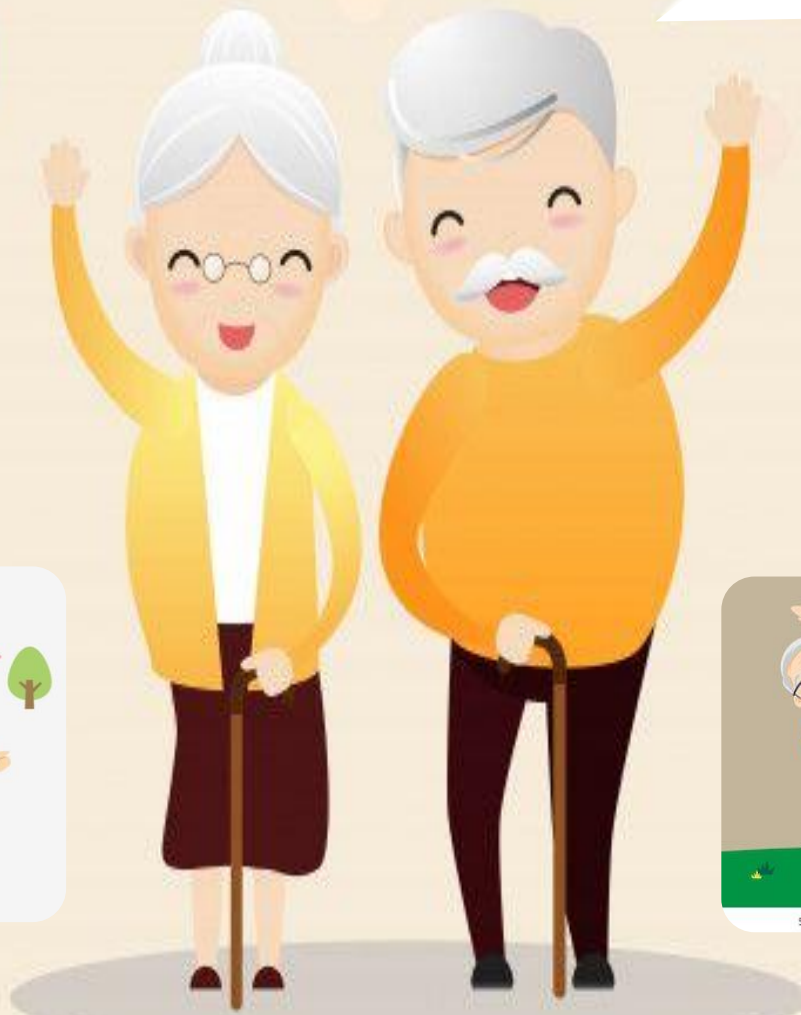


El sedentarismo en la sociedad actual es un motivo de preocupación, por lo que se debe estimular a las generaciones a realizar actividad física de tipo deportivo.

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.

La funcionalidad es importante para un envejecimiento activo y saludable.

Los cuidados a las personas mayores se enfocan cada vez más a la atención integral, la prevención de las discapacidades, la conservación de la salud para su independencia y funcionalidad, para lo que es necesario mantener una consulta programada, alimentación balanceada, ejercicio, socializar y contar con una red de apoyo.



TIPOS DE ACTIVIDADES Y BENEFICIOS PARA LA SALUD

Ejemplo 1



Actividad aeróbica moderada

(como caminar rápidamente) por 150 minutos cada semana (por ejemplo, 30 minutos al día durante 5 días a la semana)



Actividades para fortalecer los músculos

durante 2 o más días por semana que trabajen los músculos principales del cuerpo (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos).



Actividades para desarrollar el equilibrio

Caminar de talón a punta o ponerse de pie desde una posición sentada.

Ejemplo 2



Actividad aeróbica intensa

(como trotar o correr) por 75 minutos (1 hora y 15 minutos) cada semana.



Actividades para fortalecer los músculos

durante 2 o más días por semana que trabajen los músculos principales del cuerpo (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos).



Actividades para desarrollar el equilibrio

Caminar de talón a punta o ponerse de pie desde una posición sentada.

Ejemplo 3



Una combinación equivalente de actividad aeróbica moderada e intensa

durante 2 o más días por semana



Actividades para fortalecer los músculos

durante 2 o más días por semana que trabajen los músculos principales del cuerpo (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos).



Actividades para desarrollar el equilibrio

Caminar de talón a punta o ponerse de pie desde una posición sentada.