



Nombre del Alumno Isabela Guillén Borbolla

Nombre del tema Actividad Física en el Adulto Mayor

Parcial 2

Nombre de la Materia Submodulo II

Nombre del profesor María José Hernández Méndez

Nombre de la Licenciatura Enfermería

Cuatrimestre 6to semestre

Actividad física en el adulto mayor

La actividad física puede no estar indicada si el adulto mayor tiene condiciones médicas no controladas que podrían empeorar con el ejercicio, como enfermedades cardíacas no estabilizadas, hipertensión no controlada o lesiones agudas. Además, si el adulto mayor presenta síntomas como dolor intenso, mareos o falta de aliento durante el ejercicio, debe interrumpir la actividad y buscar atención médica. Siempre es importante consultar con un médico antes de comenzar un programa de actividad física, especialmente si hay preocupaciones de salud.

Seguridad: La actividad física debe ser segura para el adulto mayor, minimizando el riesgo de lesiones. Se deben evitar ejercicios de alto impacto y aquellos que puedan causar desequilibrios o caídas.

Adaptabilidad: La actividad física debe poder adaptarse a la condición física y limitaciones individuales del adulto mayor. Esto puede implicar modificar la intensidad, duración y tipo de ejercicio según las necesidades de cada persona.

Inclusividad: Se deben incluir actividades que aborden diferentes aspectos de la condición física, como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y el equilibrio, para promover una salud integral y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Supervisión: Es importante que la actividad física sea supervisada por un profesional de la salud, especialmente si el adulto mayor tiene condiciones médicas preexistentes o se está recuperando de una lesión.

Gradualidad: La actividad física debe comenzar gradualmente y progresar de manera constante, evitando sobrecargar al cuerpo y permitiendo que el adulto mayor se adapte a la actividad física de manera segura.

Placer y motivación: Se deben elegir actividades que sean agradables y motivadoras para el adulto mayor, lo que aumenta la adherencia y el disfrute de la actividad física.