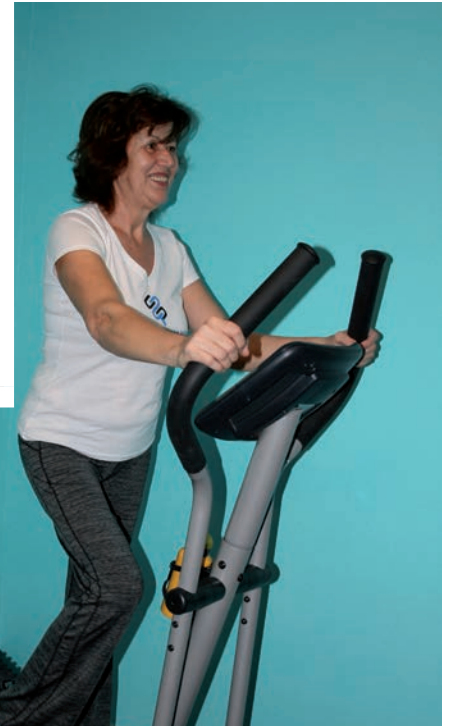


Salvador Serrano Romero, personal trainer

MÁS INFORMACIÓN: SALVADOR.SERRANO@SSPERSONALTRAINER.COM



Cada vez hay más evidencias científicas que relacionan los hábitos saludables con una mejor calidad de vida. La actividad física debe incorporarse al día a día de cualquier persona, especialmente de los más mayores. El ejercicio físico retrasa el envejecimiento, previene enfermedades y contribuye a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos.

Cuatro claves para envejecer saludablemente y sentirse mejor a través del ejercicio físico

La actividad física debe estar siempre presente en nuestra vida, y más cuando nos hacemos mayores, ya que la falta de movimiento se transformará inevitablemente en una pérdida de calidad de vida. A partir de los 60 años, practicar ejercicio regularmente nos hará la vida más fácil, tanto a nivel físico como mental.

Tener una salud perfecta a cierta edad es complicado, pero

es posible retrasar notoriamente el declive funcional producido por el envejecimiento. Realizar ejercicio físico siempre beneficia, independientemente de la edad que se tenga; sin embargo, el sedentarismo acelera el proceso de envejecimiento y empeora el aspecto de las personas. El cuerpo humano es como una máquina: si no se usa ni se engrasa, se va estropeando y cada vez fun-

ciona peor hasta que se para. Para evitarlo, debemos realizar ejercicio físico adecuado a nuestra edad y nuestras características personales.

Una premisa fundamental para todos debería ser incorporar la actividad física a nuestro día a día: subir las escaleras en lugar de coger el ascensor, desplazarnos andando por la ciudad en lugar de utilizar el coche, bailar... Todas estas

actividades pueden tener muchos más beneficios físicos de los que a priori pensamos.

Sintetizando, las principales ventajas de la actividad física para los mayores son:

- **AYUDA** a mantener el peso.
- **AUMENTA** la capacidad respiratoria y cardíaca.
- **MEJORA** la movilidad articular y la flexibilidad.
- **REFUERZA** los músculos y ligamentos.

Una premisa para todas las edades: incorporar la actividad física a la vida cotidiana, subiendo escaleras en lugar de coger el ascensor, ir andando a buen paso a los sitios, bailar...

- **MEJORA Y MANTIENE** la autonomía.

- **AYUDA** a prevenir y controlar enfermedades como: diabetes, cardiopatía isquémica, hipertensión arterial, osteoporosis, dislipemia, obesidad, etc.

- **COMBATE** el estrés.

- **MEJORA** la autoestima.

- **AUMENTA** la vitalidad.

- **MEJORA** el estado de ánimo.

- **INCREMENTA** la resistencia a la fatiga.

- **REGULA** el sueño.

- **AUMENTA** la longevidad.

Por otra parte, todas las personas tenemos cuatro capacidades físicas fundamentales que podemos mejorar con el entrenamiento adecuado: fuerza, resistencia, flexibilidad, y coordinación y equilibrio. Todas pueden empeorar si no se lleva una vida físicamente activa y son claves para envejecer saludablemente.

La fuerza muscular tiene un papel importantísimo en actividades cotidianas como levantarse de una silla, subir escaleras, llevar la compra, etc. Con la edad, perdemos en torno a un 20% de masa muscular. Hasta un 40% si no ponemos remedio, por lo que recomiendo introducir en la dieta una buena cantidad de proteínas y realizar ejercicios con pesas.

La resistencia aeróbica es la capacidad para realizar de forma continuada una actividad física que ejercite el sistema cardiovascular. A medida que nos hacemos mayores, disminuye y el corazón cada vez bombea menos sangre, por lo que puede aparecer cansancio y aumenta el riesgo de padecer enfermedades vasculares. Las actividades aeróbicas que

recomiendo para las personas mayores son la natación, debido al menor impacto sobre las articulaciones, y caminar a buen ritmo todos los días un mínimo de 30 minutos.

La flexibilidad es la capacidad para mover las articulaciones con la mayor amplitud posible sin tener dolor. El envejecimiento y la vida sedentaria reducen la movilidad de las articulaciones, afectando a actividades no ya deportivas, sino tan cotidianas como agacharse, levantarse del sofá o ponerse los calcetines. Realizar un programa de estiramientos y ejercicios de movilidad articular ayudará a prevenir lesiones y mejorar considerablemente la calidad de vida.

El equilibrio y la coordinación también son cualidades físicas que empeoran con el paso de los años. Por ello debemos introducir en nuestra rutina ejercicios que las mejoren para reducir la posibilidad de caídas.

FORTALECER

Es importante realizar ejercicios para fortalecer huesos y tendones y desarrollar masa muscular. Recomiendo trabajarlos al menos dos veces por semana no consecutivas, trabajando un día las piernas y otro la parte superior del cuerpo. Los ejercicios se pueden realizar con mancuernas, barras o máquinas pleguadas de musculación. Trabajaremos en series de 12 repeticiones cada

una con un peso moderado al principio que iremos aumentando progresivamente a medida que pasen las semanas de entrenamiento. También podemos hacer en casa ejercicios cotidianos, como subir o bajar un escalón, sentarse y levantarse de una silla y abdominales en una colchoneta.

EJERCICIOS AERÓBICOS

Mejoran el trabajo del corazón y la oxigenación muscular, aumentando la resistencia a la fatiga muscular. Son movimientos repetitivos de grandes grupos musculares, que se deben realizar a una intensidad moderada, del 70% de nuestras posibilidades de esfuerzo cardio-respiratorio – que no impida hablar–, durante un tiempo no inferior a 20 minutos para personas inactivas y 60 minutos para las que realizan ejercicio asiduamente. Los ejercicios cardiovasculares disminuyen la tensión arterial, el colesterol 'malo' y la cantidad de grasa del cuerpo. Los más recomendados son caminar a buen paso, la bicicleta estática y la natación. Para los más activos, recomiendo también el tenis y el senderismo con cuestas.

FLEXIBILIDAD

Los ejercicios que la potencian mantienen una óptima movilidad articular tanto en los brazos como en la columna y las piernas. Recomiendo

realizar movimientos circulares de tobillos, rodillas, cadera y brazos al principio de cada práctica deportiva como calentamiento. Al final, se realizan estiramientos para relajar los músculos, notando sensación de tensión, pero nunca dolor. Aguantaremos cada posición unos 30 segundos y siempre sin realizar rebotes. Con estos ejercicios conseguimos disminuir cualquier tipo de dolor o lesión y mejorar la amplitud de los movimientos.

EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

Controlan nuestro cuerpo, nos dan confianza ante cualquier actividad u obstáculo y deben estar presentes en cualquier rutina de actividad física para mayores de 60 años. Algunos ejemplos son: andar de puntillas o de talones, sostenerse sobre un pie un tiempo determinado y luego sobre el otro, levantarse y sentarse en una silla sin utilizar los brazos, etc. Si la persona carece de estabilidad, los ejercicios se realizarán contando con el apoyo de un profesional cualificado, que irá disminuyendo su ayuda a medida que haya progresos. Estos ejercicios permiten reducir el riesgo de fracturas. Para realizar todos estos ejercicios se debe confiar en el trabajo de un buen profesional cualificado, como un entrenador personal. Además de motivarnos y empujarnos a alcanzar felizmente nuestros objetivos, nos aporta la garantía de que el trabajo está siendo efectivo, provechoso y, sobre todo seguro, eliminando lesiones y malos gestos al realizar la práctica deportiva.

Con la edad, es importante y eficaz combatir el envejecimiento físico con ejercicios que trabajen la fuerza muscular, la resistencia aeróbica, la flexibilidad y el equilibrio y la coordinación