



Día Internacional de las Personas de Edad

1 de octubre

EJERCICIO FÍSICO EN LOS MAYORES. ¡LA EDAD NO IMPORTA!

El ejercicio moderado o de baja intensidad es una fuente de salud que retrasa el proceso de envejecimiento e, incluso, puede invertirlo si se acompaña de una alimentación equilibrada. Cualquier edad es buena para realizar ejercicio, siempre que se adapte a la condición física del que lo practica.

SE ACONSEJA su práctica regular, especialmente en mayores de 65 años, por sus efectos beneficiosos para la salud. **NO ESTÁ CONTRAINDICADO** ni por la edad, ni por el sexo, ni por gran parte de los problemas habituales de salud que padecen las personas mayores.

10 RAZONES PARA LLEVAR A CABO UN ESTILO DE VIDA ACTIVO

1. Previene y reduce la presencia de enfermedades como la diabetes, la hipertensión, la osteoporosis...
2. Evita la discapacidad y la dependencia, permitiendo mantener la autonomía por más tiempo
3. Evita la atrofia muscular y mejora la movilidad articular, la marcha y el equilibrio, evitándose así las caídas
4. Mejora el funcionamiento del corazón
5. Evita o disminuye la obesidad
6. Disminuye la incidencia de algunos tipos de cáncer
7. Mejora el estado emocional y ayuda a regular el ritmo del sueño
8. Evita o disminuye la ansiedad y la depresión
9. Mejora la función respiratoria
10. Mantiene el funcionamiento de los riñones



EL MOMENTO DE EMPEZAR A HACER EJERCICIO ES AHORA

Antes de iniciar un plan de ejercicios, consulte a los profesionales de su centro sanitario para adaptar el tipo e intensidad del ejercicio a su estado de salud.

Algunos consejos importantes:



- ✓ Inicie la actividad física de forma gradual, progresiva y regular
- ✓ Busque la actividad que le resulte más placentera: sus efectos serán más beneficiosos
- ✓ Consulte con profesionales del deporte cualificados: podrán ayudarle a adaptar algunas actividades a su condición física
- ✓ Acompañe el ejercicio con un estilo de vida saludable: alimentación e hidratación adecuada, evitar hábitos tóxicos (alcohol, tabaco, etc.)
- ✓ Tenga especial cuidado con el ejercicio intenso y el deporte de competición, que puede entrañar más riesgos que beneficios

¡¡¡ACTÍVESE!!!