

**SILVIA CERAME PEREZ**

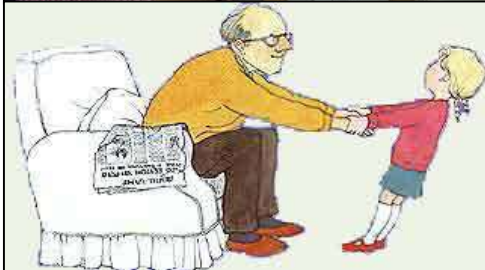
Tutora de la UNED SENIOR de Xestoso  
Centro Multidisciplinar de Úlceras  
Crónicas

Practicantes y Sanitarios de Galicia SLP

[www.scerame.com](http://www.scerame.com)

[www.cmuc.es](http://www.cmuc.es)

**HACERSE  
MAYOR  
NO ES NINGUNA  
EXCUSA**



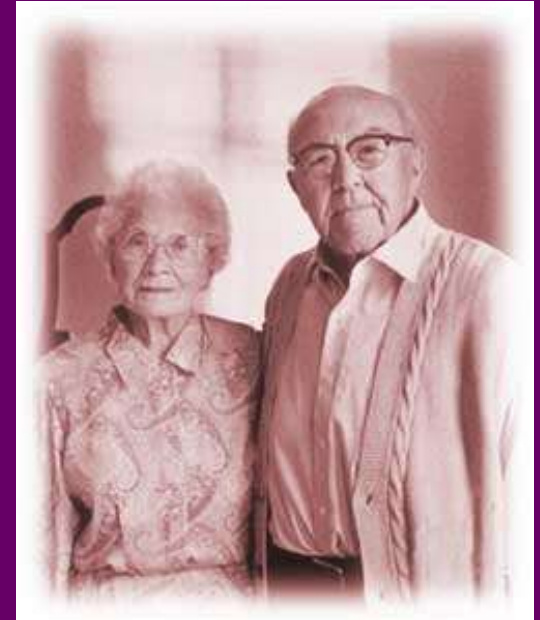
**UNED SENIOR DE XESTOSO  
CENTRO ASOCIADO UNED  
A CORUÑA**

**C.M.U.C.**  
Centro Multidisciplinar de Úlceras Crónicas

  
practicantes  
y sanitarios  
de galicia s.l.p.

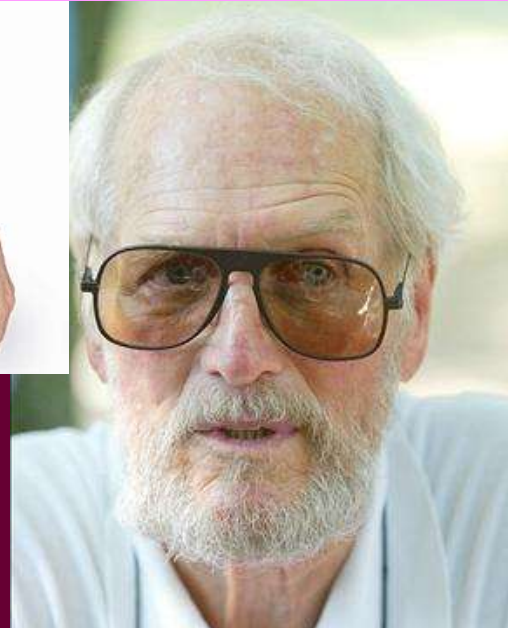
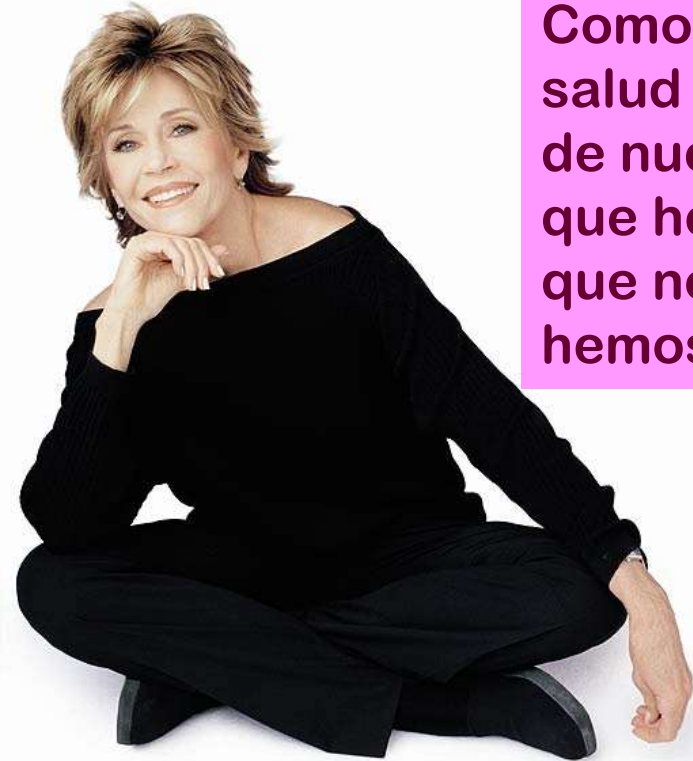
# ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

- El envejecimiento es parte integrante y natural de la vida



- El envejecimiento es un proceso que dura toda la vida

Como envejecemos y vivimos este proceso, nuestra salud y capacidad funcional dependen no solamente de nuestra estructura genética sino también de lo que hemos hecho durante nuestra vida, de las cosas que nos hemos encontrado y de cómo y donde hemos vivido !!!



•Es un proceso lento pero dinámico que depende de muchas influencias internas y externas incluyendo la programación genética y los entornos físicos y sociales

•Solo 10% de las personas > 74 años no tienen ninguna enfermedad diagnosticada clínicamente



•Las personas mayores valoran su estado de salud comparándose a otras personas de su misma edad y condición

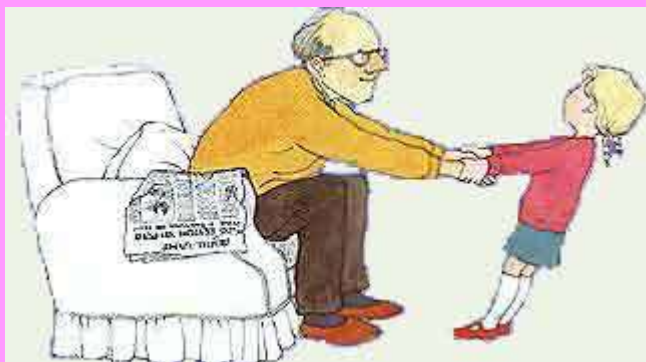


Tu vas muy a menudo al médico !!!!

Y me tomo más pastillas que nadie !!!

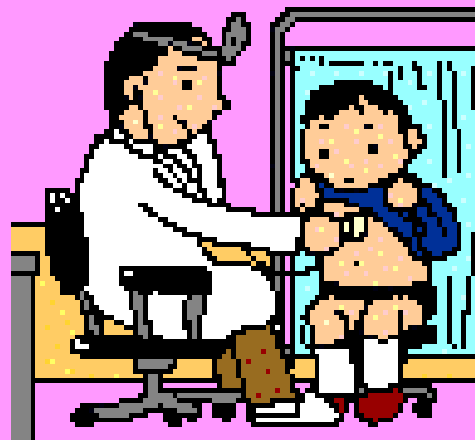
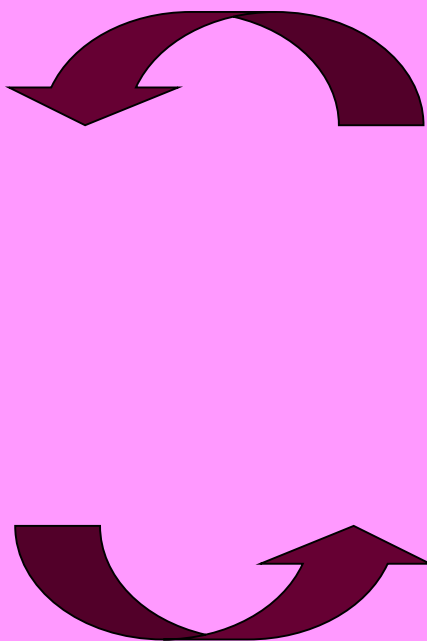
A mi me han operado más veces que a ti

Si pero tu no usas bastón !!



Casi todas las personas 75-80 años que viven en su casa pueden realizar todas las actividades de la vida diaria pero es más frecuente que se den problemas con las actividades instrumentales de la vida diaria (sobre todo debido a diferencias culturales entre hombres y mujeres)

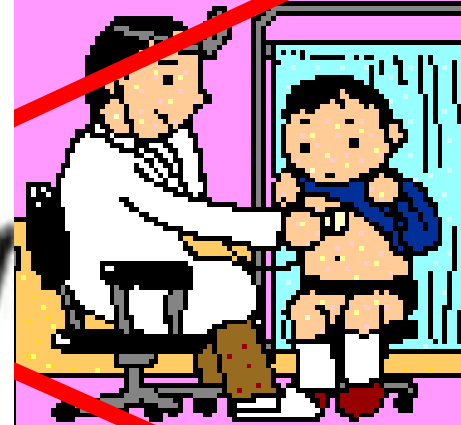
A medida que aumenta la edad, la reducción de la actividad física y el aumento del número de enfermedades crea un círculo vicioso.



Un mayor grado de actividad física puede prevenir muchos de los efectos físicos que tiene el envejecimiento sobre la capacidad funcional y la salud.



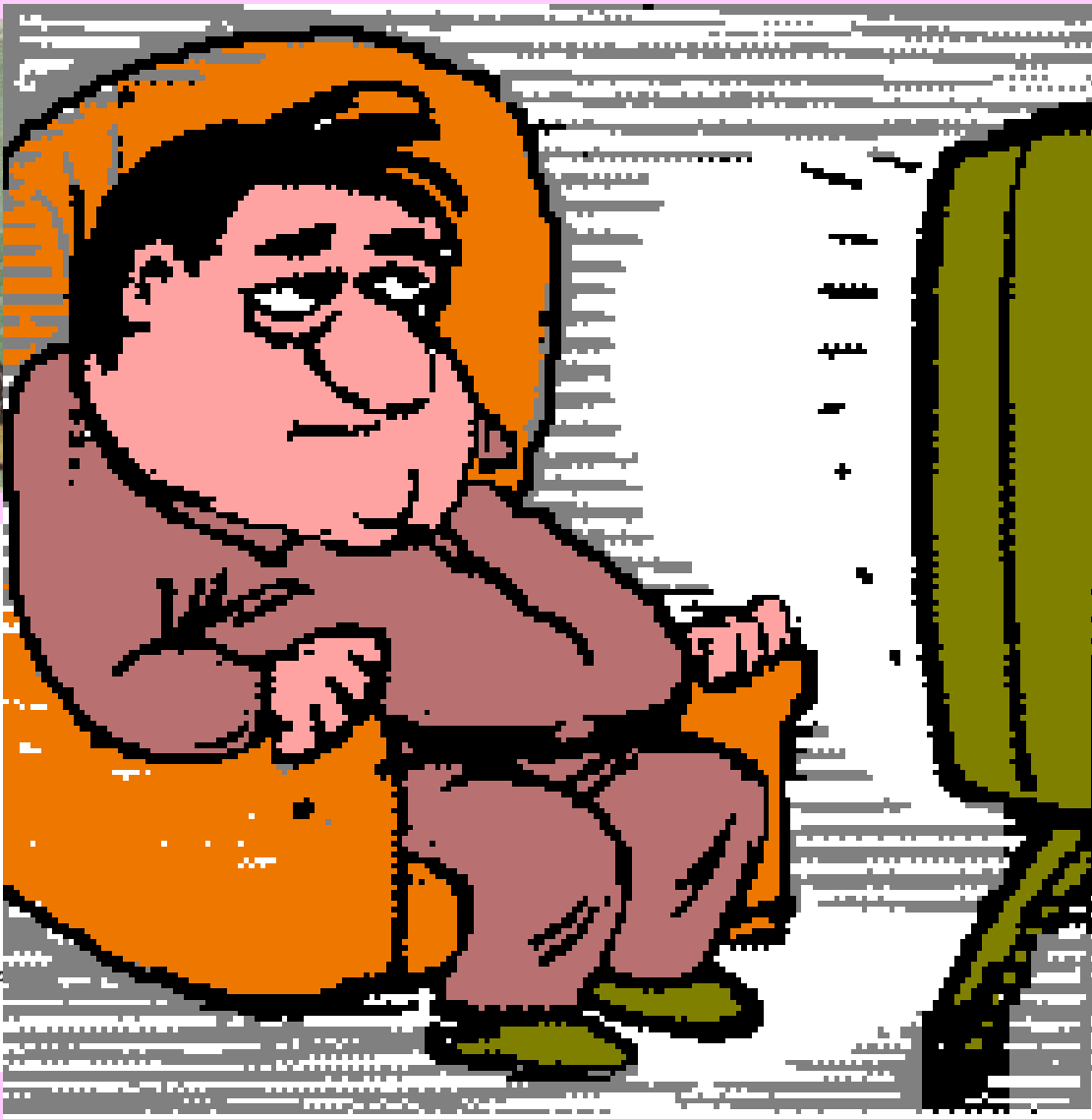




**La actividad física es, además la mejor manera de romper el círculo vicioso y producir una mejoría. Ayuda a la gente mayor a aumentar su grado de independencia.**

La actividad física ayuda también a mejorar la resistencia, el equilibrio, la movilidad de las articulaciones, la flexibilidad, la agilidad, la velocidad para caminar y la coordinación física en conjunto.





Un estilo de vida pasivo, básicamente sedentario, es un importante factor de riesgo para tener mala salud y una capacidad funcional reducida

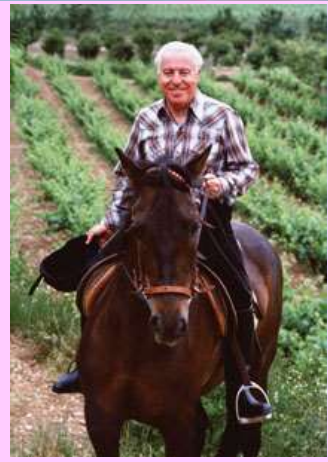
La fuerza muscular de las piernas es especialmente importante para caminar, subir y bajar escaleras, y conservar la movilidad en general. Subir escaleras es una manera sencilla de mejorar la fuerza de las piernas. Todo ejercicio de este tipo producirá antes o después un efecto positivo sobre la calidad la vida diaria.





**El ejercicio también puede ayudar a reducir la frecuencia de las caídas, que son una de las causas principales de fracturas. Se calcula que cada persona > 65 años sufre al menos una caída al año, mientras que en los > 84 años el número de caídas es 8 veces superior**

Los efectos positivos más frecuentes del ejercicio físico sobre la salud mental son una disminución de la depresión y la ansiedad, una mayor tolerancia al estrés y una mejoría de la autoestima





**El tipo de actividad física más corriente entre las personas mayores es caminar**



**No caminar es el principal factor para el actual y extenso desperdicio potencial de salud y bienestar debido a la inactividad**

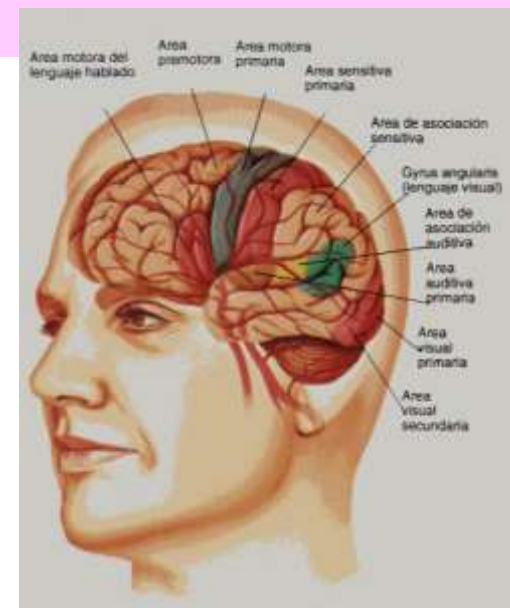
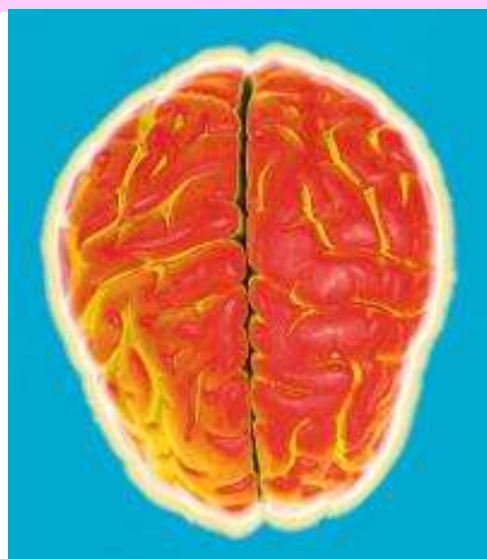
Muchas personas disfrutan de los llamados ejercicios de utilidad como la jardinería y tareas fuera de la casa. Es frecuente ir de compras y otros encargos a pie para hacer ejercicio y respirar aire fresco.





# Actividad física y salud mental

La actividad física en conjunto y realizar ejercicio físico están relacionados directamente con nuestra salud mental.



Los problemas mentales tienen efectos negativos sobre el nivel de actividad física. Por otro lado, realizar una actividad física moderada con regularidad puede reducir la aparición o la existencia de problemas mentales como: la depresión, la ansiedad, el estrés y la tensión muscular.

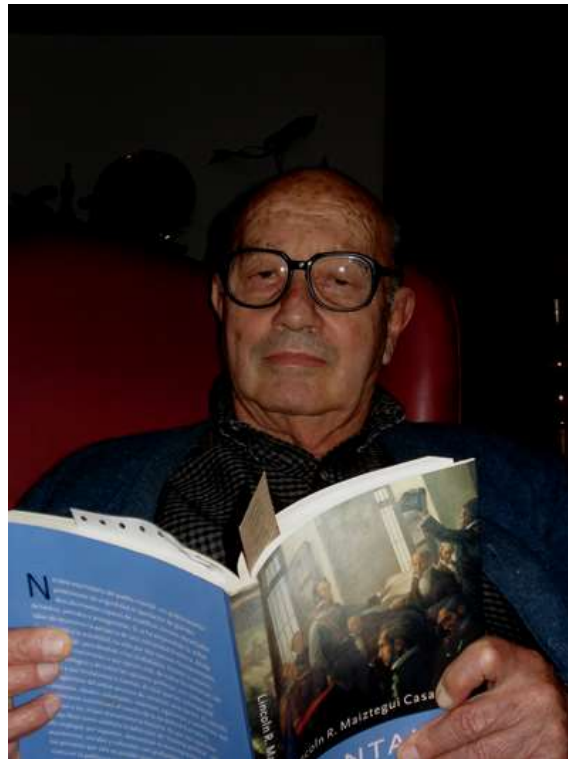
# Jubilación mental es enemiga de la memoria





[www.verparacreer.net](http://www.verparacreer.net)





# EJERCICIOS MUY IMPORTANTES PARA LAS PERSONAS MAYORES

Actividades de resistencia, que aumentan el ritmo cardíaco y la respiración. Estos ejercicios mejoran la salud del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio.



# EJERCICIOS PARA ACTIVIDADES DE RESISTENCIA

## 1. Natación



## 2. Bicicleta (estática o normal)

## 3. Jardinería



## 4. Baile



## 5. Subir y bajar escaleras

## 6. Caminar



Ejercicios para enfortalecer, hacen que los adultos obtengan la fuerza suficiente para hacer las cosas que necesitan y que les gustan.





# EJERCICIOS PARA ACTIVIDADES DE ENFORTALECER

## 1. Levantar los brazos: fortalece los músculos de los hombros



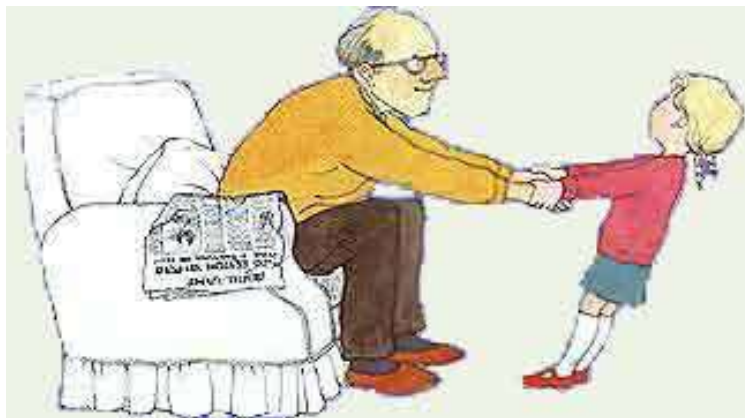
1. Levante los dos brazos hasta la altura de los hombros, paralelos al suelo.
2. Mantenga la posición durante 1 segundo.
3. Repita el ejercicio 10 veces.

## 2. Levantarse de la silla: fortalece los músculos del abdomen y los muslos.



© 2002 KATHRYN BORN

1. Coloque un cojín en el respaldo de la silla.
2. Apóyese hacia atrás sobre el cojín.
3. Inclínese hacia delante utilizando las manos el mínimo posible.
4. Levántese de la silla poco a poco.
5. Lentamente, vuelva a sentarse.



### **3. Flexión de brazos: fortalece los músculos superiores de los brazos.**

- 1. Aguante los pesos con el brazo derecho y las palmas hacia dentro.**
- 2. Lentamente, suba el brazo doblando el codo.**
- 3. Levante el peso girando la palma de la mano hacia dentro.**
- 4. Mantenga la posición durante 1 segundo.**
- 5. Repita este ejercicio 10 veces con cada brazo.**

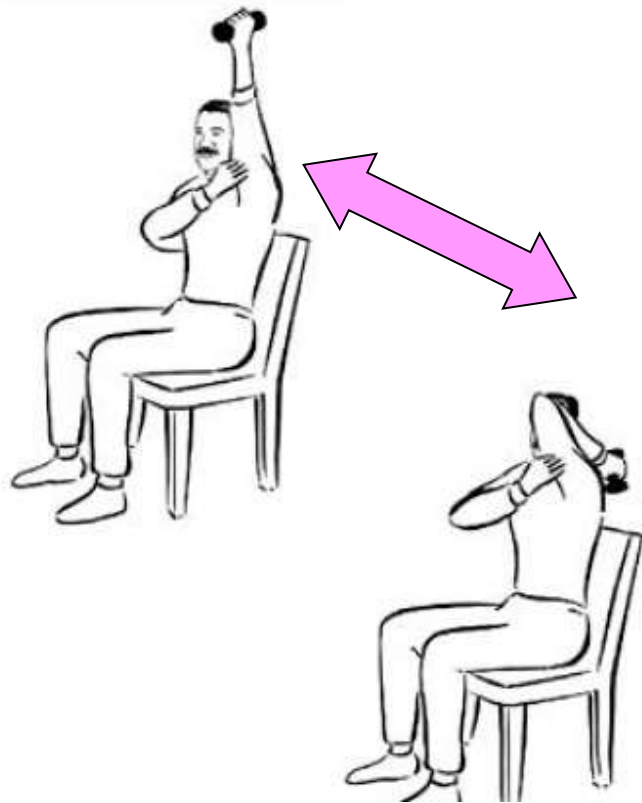


## 4. Flexión plantar: fortalece los músculos de los tobillos y los gemelos.

1. Cójase a una silla para mantener el equilibrio.
2. Lentamente, póngase de cuclillas lo más alto posible.
3. Mantenga la posición 5 segundos.
4. Poco a poco, baje los talones hasta tocar al suelo.
5. Repita el ejercicio 10 veces.



## 5. Extensión de los brazos: fortalece los músculos posteriores de los hombros.



1. Levante el brazo con el peso, con la palma de la mano hacia dentro.

2. Aguante el brazo elevado con la otra mano.

3. Doble el brazo levantado hasta la altura del codo y baje el peso hasta el hombro.

4. Mantenga la posición durante 1 segundo.

## 6. Flexión de rodilla: fortalece los músculos posteriores de las piernas.



1. Poco a poco doble la rodilla tanto como pueda. No mueva la parte de arriba de las piernas, solo la rodilla.
2. Mantenga la posición.
3. Baje la pierna poco o poco, hasta llegar a la posición inicial.
4. Alterne los movimientos hasta que llegue a 10 con cada pierna.

## 7. Extensión de caderas: fortalece los glúteos, y los músculos inferiores de la espalda.



1. Colóquese detrás de la silla, a una distancia de unos 50 cm.
2. Dóblese hacia adelante por la cintura, cogiéndose a la silla.
3. Levante lentamente una pierna hacia atrás, sin doblar la rodilla.
4. Mantenga la posición durante 5 segundos.
5. Baje lentamente la pierna.
6. Repita la operación 10 veces con cada pierna.

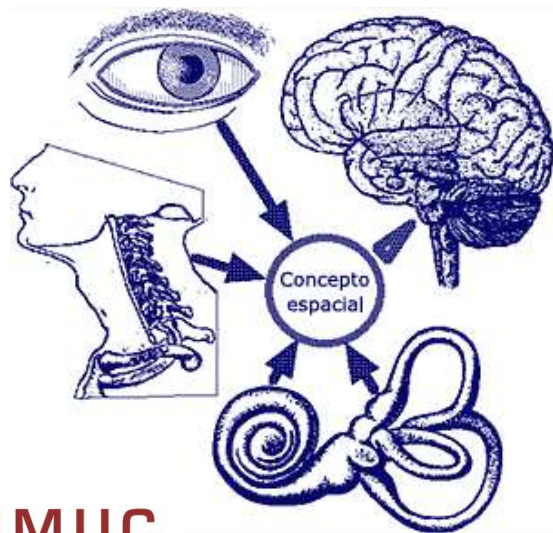
## 8. Levantar las piernas hacia cada lado: fortalece músculos laterales de las caderas y las piernas.



1. Cójase por detrás a una silla, con los pies una poco separados.
2. Poco a poco, levante una pierna hacia un lado aproximadamente 1 metro.
3. Mantenga la posición 5 segundos.
4. Lentamente, baje la pierna.
5. Repita el ejercicio con la otra pierna.
6. Hágalo 10 veces (con cada pierna).

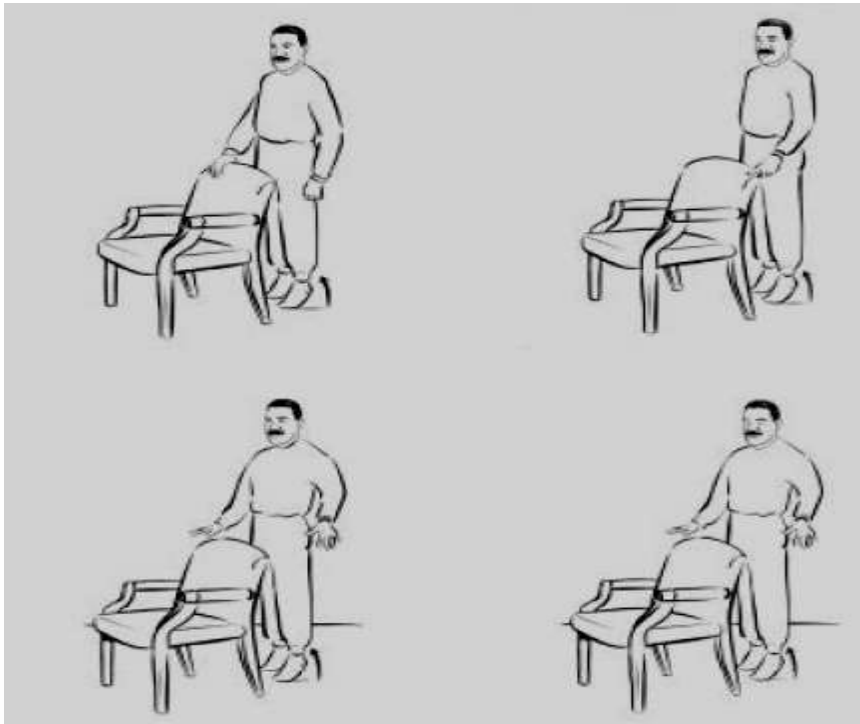


# Ejercicios de equilibrio, que ayudan a prevenir las caídas.



# ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO

## 1. Flexión plantar



1. Cójase a una silla para mantener el equilibrio.
2. Poco a poco colóquese de puntillas, tan alto como pueda.
3. Mantenga la posición durante 10 segundos.
4. Baje los talones hasta tocar al suelo
5. Repita el ejercicio 15 veces

# ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO

## 2. Flexión de caderas



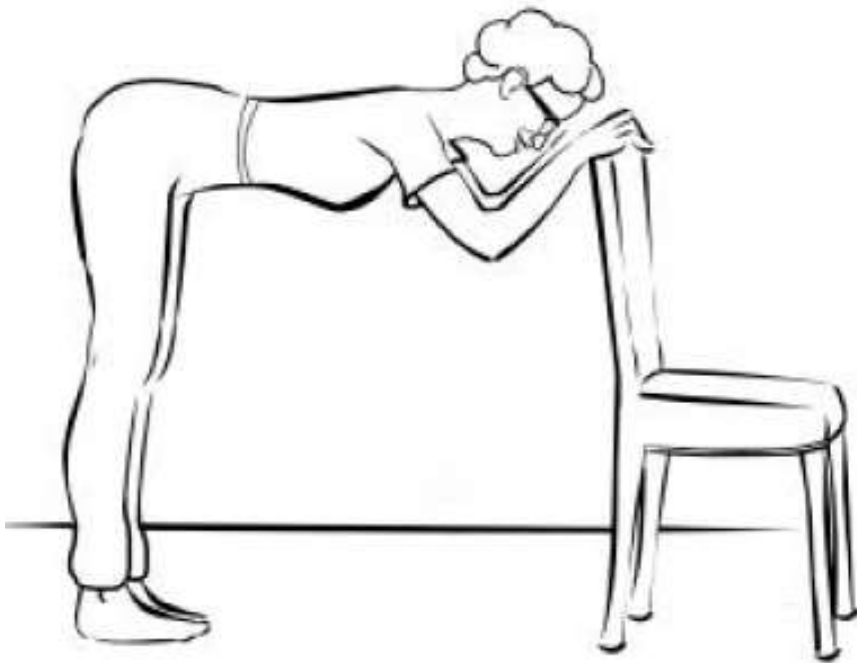
1. Cójase por detrás a una silla para mantener el equilibrio.
2. Poco a poco, oble una rodilla hasta el pecho d, manteniendo la espalda recta
3. Mantenga la posición durante 10 segundos.
4. Lentamente, baje la pierna hasta tocar al suelo.
5. Repita con la otra pierna hasta acabar 10 series.

# Ejercicios de estiramientos, que ayudan a conservar el cuerpo fuerte y flexible.



# ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD

## 1. Estiramiento de los ligamentos de las piernas



1. Dóblese por la mitad hacia adelante, cogiéndose a una silla.
2. Cuando esté paralelo al suelo, mantenga la posición durante 20 segundos.
3. Levántese poco a poco, repitiendo el ejercicio 5 veces.

## 2. Ejercicios de estiramiento: tobillos, brazos, muñecas...



1. Con un cojín en la espalda, y sentado a la parte delantera de la silla, estire las piernas.
2. Con los talones en el suelo, doble los tobillos hasta que apunten al techo.
3. Vuelva a doblar los tobillos en la dirección opuesta.
4. Repita este ejercicio 10 veces.

## 2. Ejercicios de estiramiento: tobillos, brazos, muñecas...



1. Aguante las puntas de una toalla con las dos manos por detrás suyo.
2. Procure ir juntando las manos hasta que se toquen en medio de la toalla.
3. Alterne la posición de las manos.
4. Repita 5 veces con cada mano.

## 2. Ejercicios de estiramiento: tobillos, brazos, muñecas...

1. Coloque las manos juntas, como si estuviera rezando.
2. Poco a poco, levante los codos hasta que estén paralelos al suelo, manteniendo las manos juntas.
3. Mantenga la posición durante 20 segundos.
4. Repita el ejercicio 5 veces.



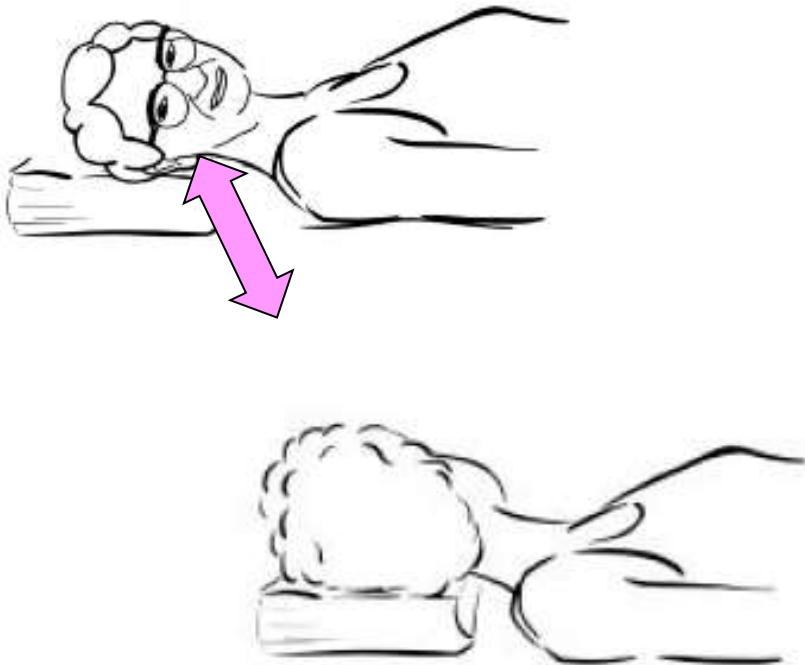


### 3. Rotación de hombros

1. Estírese en el suelo con un cojín debajo de la cabeza i coloque los brazos a los lados manteniendo plana la parte de arriba.
2. Poco a poco, doble los brazos, haciendo que las manos apunten hacia arriba.
3. Tire poco a poco las manos hacia atrás. Pare en el momento que sienta dolor.
4. Mantenga la posición 20 segundos.
5. Repita el ejercicio 5 veces.



## 4. Rotación del cuello.



1. Estírese en el suelo con un cojín debajo de la cabeza.
2. Poco a poco, gire la cabeza de un lado a otro.
3. Repita el ejercicio 10 veces.

# NO HAY NINGUNA EXCUSA PARA NO HACER EJERCICIO!!!!!!

Muy bien, pero es que hacer ejercicio no quiere decir hacer deporte. Quiere decir mantener vuestra salud y tener calidad de vida.



"No me gusta hacer deporte"

 **C.M.U.C.**  
Centro Multidisciplinar de Úlceras Crónicas



¿ Como es eso ? En este caso debe cambiarse de actividad o buscarse buenos compañeros



"Me aburro"

**Cuidado ! Si el médico os desaconseja hacer ejercicio físico debeis obedecer, pero hay algunas patologias, como el colesterol alto o la diabetes, que mejoran con el ejercicio. Otras, como la osteoporosis, pueden aliviarse. Siempre se puede encontrar un ejercicio adecuado para cada persona. Ante cualquier problema es necesario consultar con su médico o enfermera.**

**"Tengo una enfermedad"**

**"Soy demasiado mayor"**

**No es verdad, seguro que hay un ejercicio indicado para vuestra edad y para vuestro estado de salud.**



**Pues hace falta buscarlo. No solo se puede hacer ejercicio en el gimnasio. Un parque es un sitio ideal.**

**"No hay ningún sitio cerca de casa para hacer ejercicio"**



**C.M.U.C.**  
Centro Multidisciplinar de Úlceras Crónicas





**MUCHAS GRACIAS POR VENIR**