



Objetivos:

Ayudar al adulto mayor a mantener un estilo de vida activa mediante la implementación de ejercicio que respondan los requerimientos de salud y a los intereses de los mismo, implementar una guía de ejercicios para la actividad física brindando hábitos de vida activa, implementar hábitos de realizar regularmente actividad física, dieta equilibrada, tener un buen control emocional y mantener una amplia red de relaciones interpersonales

Recomendaciones

Se recomienda que estos ejercicios busquen hacerlos en grupos para facilidad de la paciente.

Se recomienda que el paciente tenga una rutina establecida de ejercicios y que sea constante con estos.

Que es la Actividad física

Son movimientos y prácticas corporales que se realizan de manera regular y sistemática para mejorar o mantener la competencia funcional y nuestra forma física



Beneficios

Las personas adultas mayores que hacen actividad física de forma continuada presentan disminución de la discapacidad y de la dependencia.

Beneficios

Aumenta la condición física en diferentes dimensiones, como son:

La capacidad muscular

La resistencia aeróbica

El equilibrio

La movilidad de las articulaciones

La flexibilidad

La agilidad

La velocidad de paso

Como utilizar esta guia

Tiene en tus manos una guía dirigida a personas mayores como tú. Su objetivo es ayudarte a mantenerte activo y saludable a lo largo de tu vida, fomentando la práctica diaria de ejercicio físico para que este llegue a formar parte de tus hábitos.

Se necesita del movimiento para el cuidado del cuerpo y el cuidado del hogar; también para relacionarse con los demás y para acceder al espacio exterior, lo que permite estar presentes en el entorno en el que habitamos y manifestarse como ciudadanos.

Propuesta de la guía

Las propuestas de ejercicios que propongo en esta guía se presentan bajo dos formatos:

Ejercicios para hacer en casa las recomendaciones de ejercicios para realizar al levantarse, como pueden ser estiramientos, masajes por la cara y por el cuerpo, una serie de ejercicios para mantenerle en forma

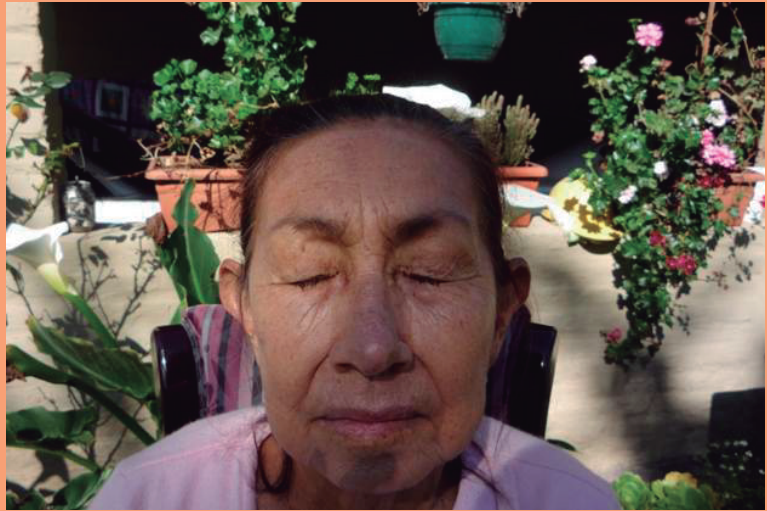
Musculos de la cara

Realiza diferentes ejercicios con los músculos de la cara:

Fruncir el ceño y apretarlo.

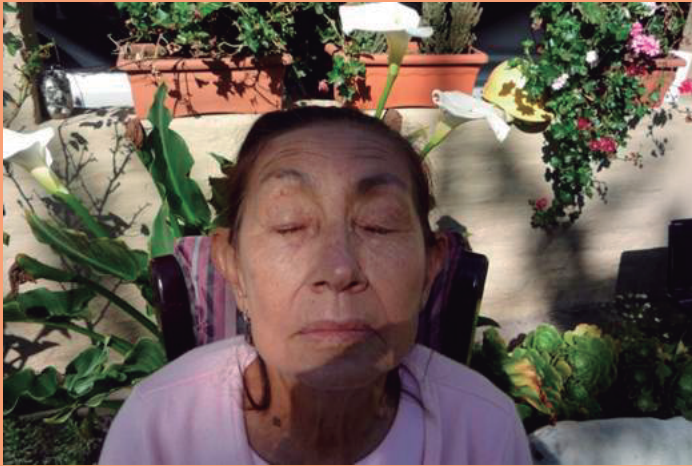


Cerrar los párpados y abrirlos gradualmente.



Cerrar los ojos y
dirigir la mirada
hacia arriba y hacia
abajo

hacia la derecha y
hacia la izquierda





Aprieta las
mandíbulas y
relájalas varias
veces.



Abra y
cierre la boca
sin forzar.





Redondea los
labios
pronunciando la
letra O.



Ejercicios para equilibrio

Con la edad se da una disminución en el equilibrio, en parte debido a los músculos y pérdida de la movilidad articular de movimiento, reflejos más lentos, disminución de la sensibilidad visual y los cambios cognitivos



Sostenga su
pulgar delante de
la cara con el
codo doblado.

Mueva el pulgar hacia la derecha tanto como sea posible y luego muevalo hacia la izquierda

Trate de no mover la cabeza, siga con los ojos solamente.



Despues de este ejercicio mueva el dedo pulgar hacia arriba, hacia abajo

Ahora
mantenga el dedo
pulgar con el brazo
extendido.

Mueva el
pulgar hacia la dere-
cha luego muevalo
a la izquierda tanto
como sea posible.



Esta vez, siga con los ojos y la cabeza.



Mueva el pulgar hacia arriba, luego hacia abajo.



Caídas en los ancianos

Las caídas en la población de edad avanzada son en parte debido a la disminución relacionada con la edad en la fuerza muscular y el rango de movimiento articular.



Comience por
aferrarse a una
silla con la mano
izquierda.

