

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Los fisioterapeutas son expertos en el ejercicio, prestando servicios a una amplia gama de personas para optimizar su capacidad física. Prescriben el ejercicio como parte estructurada, segura y efectiva de un programa.

Una parte importante de su trabajo es ayudar a los individuos a permanecer activos a medida que envejecen. Más que cualquier otra profesión, los fisioterapeutas previenen y tratan las enfermedades crónicas y discapacidad en los mayores prescribiendo una actividad y movimiento específico.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la actividad física regular para los mayores, ya que se ha demostrado que mejora el estado funcional y la calidad de vida en este grupo de individuos (www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/). En cualquier caso, se considera deberían comprometerse a realizar al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada cinco días a la semana.

Fuente: *World Health Organisation, "What is active aging?"*
www.who.int/ageing/active_ageing/en/index.html

Este documento proporciona información y recursos que demuestran la contribución de los fisioterapeutas a mantener a las personas activas a medida que envejecen, en particular en su papel para mantener la salud en general, prevenir y tratar enfermedades cardiovasculares, y contrarrestar los problemas articulares. Un documento específico sobre enfermedades cardiovasculares está disponible.

Mejorando la capacidad funcional

Los mayores que desarrollan una actividad física regular mejoran en:

- Equilibrio.
- Fuerza.
- Coordinación y control motor.
- Flexibilidad.
- Resistencia.

Como resultado, la actividad física puede reducir el riesgo de caídas, que es la principal causa de discapacidad en las personas mayores.

Fuente: *World Health Organization, "Physical activity and older adults"*
www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/

La participación en programas de ejercicios regular conduce a que los mayores tengan mayores niveles de capacidades funcionales, una mayor independencia y una mejor calidad de vida.

Fuente: *Ellingson T, Conn VS. Exercise and quality of life in elderly individuals. J Gerontol Nurs. 2000 Mar;26(3):17-25*

Los programas de ejercicios ayudan a retardar el deterioro funcional. Los mayores pueden alcanzar, con un programa de ejercicios adecuado, niveles de actividad que pueden reportarles beneficios para su salud, y la disminución de la función general que normalmente cabría esperar con la edad puede ser retrasada considerablemente.



MIEMBRO DE:

Fuente: Landin RJ, Linnemeier TJ, et al. Exercise testing and training of the elderly patient. *Cardiovasc Clin.* 1985; 15(2): 201-18

La actividad física y el ejercicio están inversamente relacionados con la mortalidad y la morbilidad relacionada con la edad.

Fuentes: Kushi LH, Fee RM, et al. Physical activity and mortality in postmenopausal women. *JAMA.* 1997 Apr 23-30; 277(16): 1287-92

Nied RJ, Franklin B. Promoting and prescribing exercise for the elderly. *Am Fam Physician.* 2002 Feb 1;65(3):419-26.

Gregg EW, Cauley JA, et al. Relationship of changes in physical activity and mortality among older women. *JAMA.* 2003 May 14; 289(18):2379-86.

Prevención y tratamiento de las enfermedades no contagiosas

Realizar ejercicio físico regularmente ayuda a prevenir o mejorar muchas enfermedades no contagiosas prevalentes en los mayores:

- Enfermedades cardiovasculares (enfermedad coronaria, accedentes cerebro vasculares)
- Hipertensión (presión arterial elevada, que puede contribuir a las enfermedades cardiovasculares)
- Artrosis (enfermedad que provoca la inflamación de las articulaciones, dolor y limita el movimiento)
- Osteoporosis (enfermedad por la que los huesos se vuelven frágiles)

Fuente: World Health Organisation, "Physical activity and older adults"
www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/

Estar activo desde una edad temprana puede ayudar a prevenir esas enfermedades, además una actividad física regular también ayuda a aliviar la discapacidad y dolor asociada con ellas.

Fuente: World Health Organisation, "Physical activity and older adults"
www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/

Mejora de la salud cardiovascular

El ejercicio regular en mayores tiene numerosos efectos positivos en la salud cardiovascular, incluyendo el incremento del gasto cardiaco, la frecuencia cardiaca máxima, la resistencia y el flujo de sangre arterial, y disminuyendo frecuencia cardiaca, la presión arterial y el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

Fuente: Vincent KR, Braith RW et al. Resistance exercise and physical performance in adults aged 60 to 83. *J Am Geriatr Soc.* 2002 Jun; 50(6):1100-7.

Un estudio demostró que tras ocho meses de entrenamiento regular, un grupo de estudio de personas de 85 años, habían aumentado su velocidad al caminar y el consumo máximo de oxígeno, mientras que habían disminuido la presión de la sangre. Como resultado se redujo el riesgo para la salud y se mejoró la independencia de los mayores.

Fuente: Puggaard L, Larsen JB, et al. Maximal oxygen uptake, muscle strength and walking speed in 85-year-old women: effects of increased physical activity. *Aging (Milano).* 2000 Jun; 12(3):180-9.



MIEMBRO DE:

Mejora de la salud de las articulaciones

Los ejercicios de Tai Chi proporcionan una mejora del equilibrio y de la función física para personas con artrosis.

Fuente: *Song R, Lee EO et al. Effects of tai chi exercise on pain, balance, muscle strength, and perceived difficulties in physical functioning in older women with osteoarthritis: a randomized clinical trial. J Rheumatol. 2003 Sep; 30 (9): 2039-44.*

Investigaciones demuestran que el ejercicio disminuye el dolor e incrementa la capacidad de movimiento en personas con artritis y artritis reumatoide.

Fuentes: *Minor MA, Hewett JE et al. Efficacy of physical conditioning exercise in patients with rheumatoid arthritis and osteoarthritis. Arthritis Rheum. 1989 Nov; 32(11): 1396-405.*
O'Reilly SC, Muir KR et al. Effectiveness of home exercise on pain and disability from osteoarthritis of the knee: a randomised controlled trial. Ann Rheum Dis. 1999 Jan; 58(1): 15-9

El ejercicio disminuye la depresión y la ansiedad en personas que padecen de artritis.

Fuente: *Minor MA, Hewett JE et al. Efficacy of physical conditioning exercise in patients with rheumatoid arthritis and osteoarthritis. Arthritis Rheum. 1989 Nov; 32(11):1396-405.*

Programas terapéuticos de ejercicios de suelo han demostrado reducir el dolor y mejorar la función física en personas con artritis en la rodilla.

Fuente: *Fransen M, McConnell S. Therapeutic exercise for people with osteoarthritis of the hip or knee. A systematic review. J Rheumatol. 2002 Aug; 29(8):1737-45.*

Para personas con osteoartritis en la rodilla, tanto el ejercicio aeróbico de alta intensidad como de baja intensidad (bicicleta estática) son igualmente eficaces para mejorar el estado funcional, la marcha el dolor y la capacidad aeróbica.

Fuente: *Brosseau L, MacLeay L, et al. Intensity of exercise for the treatment of osteoarthritis. Cochrane Database Syst Rev. 2003;(2): CD004259.*

La investigación también demuestra que el ejercicio regular en personas con artritis disminuye el riesgo de desarrollar discapacidad en un 10% y protege contra el deterioro funcional.

Fuente: *Feinglass J, Thompson JA et al. Effect of physical activity on functional status among older middle-age adults with arthritis. Arthritis Rheum. 2005 Dec 15; 53(6): 879-85.*

Mejora de la salud mental

La actividad física ha demostrado mejorar la salud mental y la función cognitiva en los mayores, contribuyendo a la gestión de trastornos como la depresión o la ansiedad. Un estilo de vida activo proporcionan a menudo a los mayores oportunidades para hacer nuevas amistades, mantener redes sociales e interactuar con otras personas de todas las edades.

Fuente: *World Health Organisation, "Physical activity and older adults"*

www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/

La investigación ha demostrado que los niveles altos de actividad física reducen el riesgo de padecer Alzheimer. El ejercicio, junto con actividades de estimulación cognitiva, puede reducir algunos de los síntomas de esta enfermedad.



MIEMBRO DE:



DIA MUNDIAL DE LA FISIOTERAPIA 2010

Fuentes: *Penrose FK. Can exercise affect cognitive functioning in Alzheimer's disease? A review of the literature. Activities, Adaptation & Aging 2005;29(4): 15-40*
Christofolletti G, Oliani MM et al. A controlled clinical trial on the effects of motor intervention on balance and cognition in institutionalized elderly patients with dementia. Clin Rehabil. 2008 Jul; 22(7):618-26.

El ejercicio aeróbico reduce significativamente los síntomas de la depresión en personas mayores de 60 años.

Fuente: *Penninx BW, Rejeski WJ et al. Exercise and depressive symptoms: a comparison of aerobic and resistance exercise effects on emotional and physical function in older persons with high and low depressive symptomatology. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 2002 Mar; 57(2):P124-32.*

Un programa regular de ejercicio aeróbico puede ralentizar o revertir el deterioro funcional, reduciendo la edad biológica de una persona en diez o más años, y prolongando potencialmente su independencia.

Fuente: *Shephard RJ. Maximal oxygen intake and independence in old age. Br J Sports Med. 2009 May;43(5):342-6. Epub 2008 Apr 10.*



MIEMBRO DE: