

## FORTALECIMIENTO DE LA MUSCULATURA EN EL ADULTO MAYOR

Es sabido que el ejercicio trae muchísimos beneficios, tanto para la salud mental como física, es por eso, que se recomienda mantenerlo en todas las etapas de la vida, más aún en la tercera edad, debido a los cambios naturales que se producen en el organismo.

El objetivo de mantener la actividad física, es que estos cambios progresivos, permitan al adulto mayor, continuar sin mayor dificultad con las actividades de la vida diaria de forma personal, sin requerir de la ayuda de un tercero.

Según la Organización mundial de la salud (OMS), la actividad física fomenta las funciones cardíacas, pulmonares, musculares y del sistema óseo, e incluso reduce el riesgo de "Enfermedades Crónicas No Transmisibles" (ENT) y también la depresión.

Durante la tercera edad se es más propenso a las caídas, siendo la causa más común la debilidad muscular, alteraciones en su caminar y equilibrio, disminución de la visión, el uso de bastones y otras ayudas técnicas, utilizadas de manera inadecuada.

La OMS calcula que 3.000.000 adultos mayores sufren fractura de cadera cada año, de las cuales 200.000 mueren a consecuencia del traumatismo. De esas fracturas, la tercera parte se registra en América Latina y Asia.

Sabiendo lo anterior, se recomienda lo siguiente:

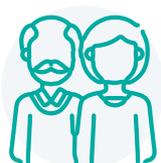
-  1. Caminatas de 30 minutos al día. Realizarlas en un lugar seguro y eventualmente en compañía de alguien.

2. Practicar taichí o yoga al menos 2 veces por semana, ayudando con la relajación muscular y el fortalecimiento de los huesos.



-  3. Estiramiento de brazos y piernas al despertar.

4. Participar en grupo de adultos mayores, por ejemplo, de las municipalidades, juntas de vecinos u otros.





Organizar salidas y encuentros con amistades, esto mejora el estado anímico y permite socializar en un ambiente de interés y puntos de encuentro.

6. Movilizarse y cambiar de postura, mientras permanezca en reposo en la cama.



Posición 1



Posición 2



Posición 3