

Para los adultos mayores no es suficiente caminar o realizar los quehaceres del hogar, sino que deben ser ejercicios que incorporen resistencia, flexibilidad y equilibrio, dicen los expertos. Aunque no es necesario ir a un gimnasio o contar con equipos profesionales: las mancuernas pueden ser reemplazadas por botellas y las sillas de la casa también pueden ser útiles para ciertos ejercicios.

SOFÍA MALIENDA

**E**l ejercicio físico es, por lejos, la intervención que ha mostrado mayor beneficio en proporcionar un envejecimiento saludable. Así lo afirma Natalia Gallardo, geriatra de Clínica Alemana, quien indica que esto se debe a que se asocia a una "mejor calidad de vida, mayor autonomía e independencia, disminuye el riesgo de depresión, de demencia, de enfermedades cardiovasculares e incluso de algunos tipos de cáncer".

"Es fundamental incorporarlo en la rutina del día a día, pero no es suficiente con caminar o realizar los quehaceres del hogar, deben ser ejercicios que incorporen resistencia, flexibilidad, equilibrio, es decir, ejercicio multimodal", advierte la especialista, quien señala que se recomienda entrenar, al menos, 150 minutos a la semana, idealmente en la mañana —ya que en ocasiones el entrenamiento nocturno puede asociarse a insomnio—, con una adecuada hidratación, idealmente consumiendo una colación rica en proteínas las dos horas posteriores al ejercicio.

"Es posible entrenar en forma independiente, pero, en caso de no tener experiencia previa, yo recomiendo que se inicien con un profesional que los guíe en el tipo de ejercicio a realizar, para evitar lesiones, y hacer una rutina que permita incorporar ejercicios de todos los grupos musculares y características descritas", agrega Gallardo.

**Implementos y recomendaciones**

Fernanda Calvo, profesora docente asistente del Departamento de Kinesiología de la Universidad Católica y miembro del Centro de Estudios de Vejez y Envejecimiento de la UC e Iniciativa Mayor, asegura que, en general, existe "harto desconocimiento" sobre cómo hacer ejercicio en casa, y en personas mayores una de las barreras que se reportan suele ser el miedo a lesión o caídas. "Frente a esto sugiero consultar a algún profesional que pueda orientar, ya sea kinesiólogo/a o profesor de Educación Física que trabaje con personas mayores. De esta manera se puede tener un proceso de acompañamiento inicial, para luego continuar de manera independiente", afirma.

Otro punto importante que resalta es que el ejercicio grupal favorece la adherencia a este hábito, así que juntarse con alguien más en la casa para hacerlo también puede ser una buena idea.

Para ejercitarse en casa, Fernanda Calvo sugiere tener una colchoneta para realizar los ejercicios en suelo o de equilibrio, más unas mancuernas y bandas elásticas que permiten aumentar la resistencia y trabajar la fuerza muscular. "En el caso de adquirir una mancuerna, podría comenzar con un par de 2,5 kilos, y de a poco ir progresando en peso según el entrenamiento. Las bandas elásticas las recomiendo porque con una sola, se puede adaptar la resistencia según cómo lo tomamos. En caso de adquirir una, recomendamos de resistencia moderada, ya que, dependiendo de cómo se tome, puede servir para menos o más resistencia", detalla.

**Hasta con bolsas de arroz**

Aún así, no es necesario contar con implementos profesionales



SE RECOMIENDAN 150 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA A LA SEMANA

# Colchoneta, mancuernas y bandas elásticas: Los indispensables para ejercitarse en casa y mantenerse activo

para ejercitarse en casa: con una silla se pueden hacer rutinas de sentadillas o bien utilizarla como apoyo para trabajar el equilibrio. Un escalón puede servir para hacer una marcha en el lugar subiendo y bajando de este, y una pared, en tanto, para hacer flexiones de brazos por su barrio, o subir y bajar escaleras para ejercicios más acrobáticos. Todo se puede adaptar", sostiene Calvo.

Natalia Nettig, geriatra de Clínica MEDS, recalca que es muy importante agregar que "nunca es tarde". "La evidencia ha demostrado que, aunque inicies el ejercicio a edades muy tardías, siempre trae un beneficio a tu salud". Asimismo, coincide en que no es necesario contar con elementos muy profesionales, ya que basta con un par de pesos, bandas elásticas o tan solo una silla de apoyo y el propio peso corporal. "Puedes contar con pesos ligeros como mancuernas de 0,5 a 1 kg o bandas elásticas. Pero si no las tienes, se puede utilizar 1 kilo de arroz, botellas de medio litro con agua, etc.", afirma.

Indica que la actividad aeróbica se puede realizar a través de caminatas o bailes, mientras que lo ideal

para trabajar en casa la fuerza es utilizar bandas elásticas, pesas ligeras de 0,5-1 kg y el propio peso corporal realizando sentadillas o flexiones simples al menos tres veces por semana. El equilibrio, explica, se puede trabajar "con simples ejercicios como elevaciones de rodillas alternándolas con secuencias de punta y talón al menos dos veces por semana apoyados en un respaldo de una silla", mientras que la flexibilidad se puede trabajar con ejercicios de estiramiento en zonas de cuello, brazos espalda, cuidando que no produzcan dolor.

Para mejorar la resistencia, explica Matías Silva, kinesiólogo de Clínica Universidad de los Andes, se sugiere realizar al menos 150 minutos (dos horas y media) de ejercicio de intensidad moderada semanalmente, y progresivamente tratar de lograr caminar entre 7 mil a 10 mil pasos diarios. "Para saber la intensidad del ejercicio se debe tener en consideración que una práctica en donde se me dificulta mantener una conversación, es un ejercicio intenso. Por lo tanto, utilizar una intensidad donde pueda mantener una conversación", aconseja.

Si se tienen mareos, náuseas, do-

lores intensos, se debe detener el ejercicio y consultar al médico, advierte Silva. Por otro lado, se debe regular la ingesta de líquidos, idealmente agua, y el vestuario, sobre todo en días calurosos o actividades que hagan sudar en exceso. Para esto es importante utilizar ropa que sea cómoda y un calzado cerrado y firme. "Si se va a entrenar el equilibrio, se puede hacer en el entorno habitual o en el exterior, supervisado por otra persona, especialmente si se realiza en terrenos irregulares o desafiantes", recomienda Silva.

En cuanto a ese punto, dice que se recomienda que toda persona que haya tenido caídas sea evaluada por un kinesiólogo especialista en trastornos del balance o equilibrio, para hacer un programa de ejercicios específico de acuerdo con la causa de la caída. "Es muy importante hacer chequeos de manera preventiva para pesquisar alteraciones en el equilibrio, trastornos de la marcha, riesgo de caídas, sarcopenia, etc.", señala.

Gallardo coincide que es fundamental contar con buenas zapatillas y colchoneta. Las mancuernas también son recomendables, las que de todas maneras se pueden

*"Se recomienda que toda persona que haya tenido caídas sea evaluada por un kinesiólogo especialista en trastornos del balance o equilibrio, para hacer un programa de ejercicios específico".*

Matías Silva  
 Kinesiólogo de Clínica Universidad de los Andes.

*"Nunca es tarde, la evidencia ha demostrado que, aunque inicies el ejercicio a edades muy tardías, siempre trae un beneficio a tu salud".*

Natalia Nettig  
 Geriatra de Clínica MEDS.

*"Es posible entrenar en forma independiente, pero en caso de no tener experiencia previa, recomiendo que se inicien con un profesional".*

Natalia Gallardo  
 Geriatra de Clínica Alemana.

*"El llamado es a mantenerse activos, con ejercicio y con actividades diarias que impliquen movimiento".*

Fernanda Calvo  
 Profesora docente asistente del Departamento de Kinesiología de la Universidad Católica.

reemplazar con botellas con agua, por ejemplo. Otro elemento útil son los elásticos.

**Lo importante es moverse**

La especialista de Clínica Alemana también menciona un programa que recomiendan a las personas mayores y familiares, que se llama Vivifrail. "Es una aplicación hecha para personas mayores, en donde se pueden ingresar parámetros de cada persona —que la app va solicitando—, y luego la plataforma realiza recomendaciones de qué ejercicios realizar con implementos de la casa, en base a las características de cada persona mayor, con énfasis en ejercicios que permitan disminuir el riesgo de caídas, mejorar la fuerza, etc. La aplicación genera una rutina semanal, en donde se describen los ejercicios junto a videos con personas reales. Es muy interesante, sin costo, y con resultados comprobados", comenta.

En caso de querer realizar ejercicios fuera de la casa, Gallardo dice que uno de los que más beneficio ha mostrado en personas mayores es el Tai Chi, que disminuye "en forma significativa el riesgo de caídas", por lo cual es una muy buena alternativa.

Finalmente, Calvo recalca que si bien el ejercicio físico es muy importante para mantener una buena salud y funcionalidad, es igual de importante disminuir los tiempos sentados, ya que el sedentarismo acelera la pérdida de fuerza muscular, capacidad cardiovascular, y como consecuencia el equilibrio, agilidad y coordinación. "Por lo tanto el llamado es a mantenerse activos, con ejercicio y con actividades diarias que impliquen movimiento, para así disminuir el tiempo que pasamos sentados", indica la especialista.

FOTOGRAFÍA: GABRIELA