

Actividad física para personas mayores en época de frío

CLAUDIO CIFUENTES

Director Escuela de Ciencias de la Actividad Física
Universidad de Las Américas

El otoño trae consigo cambios en el clima y en las horas de luz del día, lo que puede afectar la actividad física de las personas mayores. Sin embargo, es fundamental mantenerse activo durante esta época, para promover el cuidado de su salud física y mental.

Realizar deporte de manera regular, ayuda a las personas de edad más avanzada a mantener la movilidad, la fuerza muscular y la salud cardiovascular, así como a reducir el riesgo de enfermedades crónicas y el deterioro cognitivo.

En este período donde comienza la baja constante de temperaturas, es importante tener claro que, a diferencia del verano, se deben realizar más actividades dentro del hogar,

en donde lo ideal es practicar ejercicios de fortalecimiento muscular con bandas elásticas, seguir rutinas de yoga o de otro tipo guiadas por vídeos en línea, hacer caminatas en el interior de la casa y si se vive en un edificio, utilizar las escaleras para aumentar el trabajo de piernas.

Asimismo, en caso de querer practicar deporte al aire libre, es conveniente hacerlo en las horas con mayor temperatura a lo largo del día, instancia que permite ir a una plaza, parque o sendero cercano y así tomar una caminata de ojalá 30 minutos como mínimo.

Lo esencial es ser constante y no olvidar los múltiples beneficios, que la actividad física genera en nuestra calidad de vida y bienestar integral.