

Consejos

- Antes de comenzar la actividad aeróbica, realice ejercicios que aumenten gradualmente la temperatura corporal, la frecuencia cardiaca y la respiratoria (es decir, ejercicios de calentamiento). Después de la actividad aeróbica, realice movimientos lentos que para volver gradualmente a la calma (es decir, ejercicios de enfriamiento).
- Se recomienda realizar ejercicio de forma regular (por ejemplo, 3 veces a la semana).
- Las personas que están inactivas físicamente pueden aumentar gradualmente la cantidad de ejercicio para alcanzar el nivel recomendado. La intensidad del ejercicio debe ser personalizada en relación a la propia capacidad.
- La intensidad del ejercicio puede evaluarse utilizando una escala simple, que se basa en el esfuerzo que percibe uno mismo. La escala va de 0 (sin esfuerzo) a 10 (esfuerzo máximo percibido). Una puntuación de 5-6 define la intensidad moderada, mientras que una puntuación de 7 o más define la intensidad alta.

Para más información, diríjase a la web del **Proyecto SPRINTT** www.mysprintt.eu, o a la web del IMI www.imi.europa.eu

El ejercicio aeróbico se puede realizar a pesar de tener muchas enfermedades crónicas y discapacidades. Sin embargo, antes de comenzar a hacer ejercicio, es importante ponerse en contacto con su médico para conocer el tipo, la cantidad y la intensidad del ejercicio aeróbico que es mejor para su estado de salud.

Este material de difusión refleja solo las opiniones del autor y no necesariamente la opinión de IMI, EFPIA y la Unión Europea. Ni IMI, ni la Unión Europea y EFPIA son responsables del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo

Ejercicio Aeróbico



Este proyecto de investigación ha recibido el apoyo de la Innovative Medicines Initiative Joint con el Grant Agreement 115621, cuyos recursos se componen de la contribución financiera del Séptimo Programa Marco de la Unión Europea (FP7 / 2007-2013) y de las empresas EFPIA en forma de colaboración "en especie"

Beneficios

El ejercicio aeróbico puede realizarse a cualquier edad, también adultos mayores. Los principales beneficios del ejercicio aeróbico para adultos mayores son:

- Fortalecimiento de los músculos y huesos, el corazón y los músculos involucrados en la respiración;
- Ayudar a controlar el peso corporal, los niveles de glucosa en sangre (por lo tanto, reducir el riesgo de diabetes), los niveles de lípidos en sangre (como el colesterol) y la presión arterial alta (es decir, reducir el riesgo de hipertensión);
- Reducir el riesgo de diferentes tipos de cáncer (por ejemplo, en la mama o el riñón) y las enfermedades cardiovasculares (por ejemplo ictus e infarto agudo de miocardio);
- Ayudar a mantener la actividad intestinal regular;
- Mejorar el estado de ánimo y contrarrestar la depresión y la ansiedad;
- Ayudar a mantener las funciones cognitivas como memoria y atención, y reducir el riesgo de demencia;
- Reducir el riesgo de caídas y ayudar a mantener el equilibrio y la autonomía;
- Mejorar la calidad de vida y la calidad del sueño

¿Qué es el ejercicio aeróbico?

El ejercicio aeróbico incluye todas las actividades que aumentan la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria fortaleciéndolos. Se puede realizar en interiores (por ejemplo, gimnasia acuática, natación, baile) o al aire libre (por ejemplo, caminar, trotar, andar en bicicleta)

Guía para adultos mayores

El documento "Physical activity guidelines for Americans 2nd edition", desarrollado en 2018 por el "Department of Health and Human Services" de EE. UU., sugiere:

- Evite un estilo de vida sedentario porque se asocia con un mayor riesgo de mortalidad y mayor uso de atención médica. Recomiendan realizar al menos un nivel mínimo de ejercicio y no estar completamente inactivos.
- Realice por lo menos 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada (por ejemplo, caminar rápido, bailes en grupo) por semana, o 75 a 150 minutos de ejercicios aeróbicos de alta intensidad (por ejemplo, correr, jugar al tenis) o una combinación de ambos tipos de actividad.
- Para alcanzar aún más beneficios, debe intentar realizar más de 300 minutos de ejercicio semanal.
- El ejercicio de multicomponente (es decir, una combinación de ejercicios de equilibrio, aeróbicos y de fuerza) es preferible para las personas mayores.
- Aunque una persona mayor no pueda realizar la cantidad recomendada de ejercicio, por ejemplo debido a una enfermedad crónica o discapacidad, es importante estar lo más activo posible.

Recomendaciones útiles

- The U.S. National Institute of Aging (NIA) website <https://www.nia.nih.gov/>
- The 2018 "Physical activity guidelines for Americans 2nd edition" https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/PAG_ExecutiveSummary.pdf
- The World Health Organization recommendations (WHO) https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/