

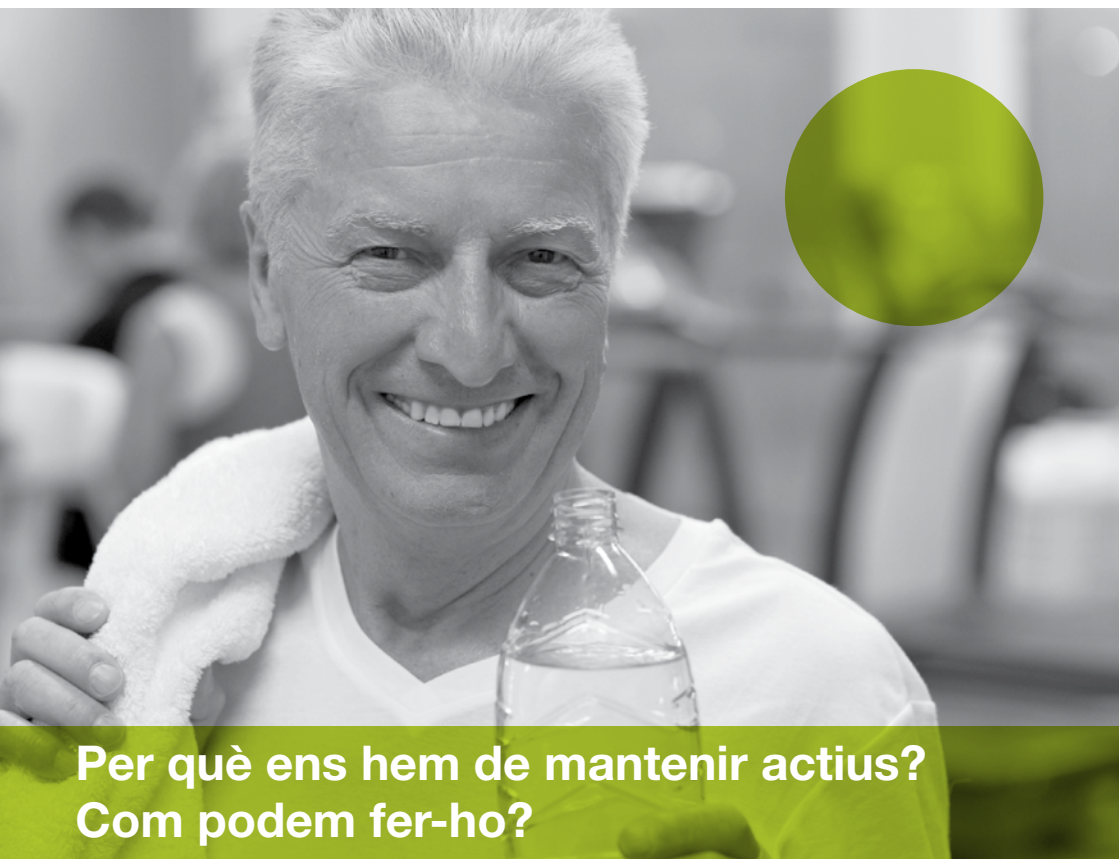


TALLERS
ENVELLIMENT
SALUDABLE

*Al servei de
les persones*

**Activitat
física**





Per què ens hem de mantenir actius? Com podem fer-ho?

En l'actualitat vivim més anys que temps enrere com a resultat de les millores experimentades en els camps de la higiene, l'alimentació i l'assistència mèdica.

L'envelliment satisfactori significa preparar-se constructivament per als últims anys de vida, amb l'objectiu d'assegurar la felicitat, la pròpia satisfacció i la utilitat per als altres.

Com podem assolir-ho?

- Prevenint les malalties.
- Mantenint-nos físicament i mentalment actius.
- Fent front a les incapacitats.

El risc de la jubilació

A partir dels 65 anys les persones entrem en una etapa de “repòs obligat”, la jubilació. La jubilació no s’improvisa, sinó que es preveu i es prepara.

Factors importants per gaudir de salut:

- L'exercici.
- L'alimentació.
- Les emocions.

Per tant la inactivitat és un factor de risc.

Com ens afecta l'envelliment?

Els mecanismes responsables de l'envelliment són:

- Factors ambientals.
- Factors genètics.
- Interacció de l'individu i del medi.

Com a individus podem influir en el nostre procés d'envelliment.

- Si **som actius** conservarem més temps –o millorarem– les aptituds funcionals, psicològiques i psicomotrius.
- L'envelliment pot afectar en les activitats socials produint **aïllament**.

Beneficis de l'activitat física en el pla musculoesquelètic

Osteoporosi

- Ajuda a regular el dolor articular.
- La prevenció de l'osteoporosi és més eficaç que el tractament.
- Les dones són les que hi han de prestar més atenció.

Recomanable

Exercicis en els quals s'ha de suportar el pes del cos:

- Caminar.
- Pujar escales.

No recomanable

- Els exercicis dins de l'aigua: sembla que no milloren la densitat òssia.
- Reduir al màxim el temps d'inactivitat.

Artrosi

El manteniment de la flexibilitat ajuda a prevenir els problemes de deformitat articular i del desgast del cartílag, que causen dolor i rigidesa.

En el pla preventiu, és recomanable

- Exercicis d'estiraments.
- Augmentar la mobilitat.
- Reforçar la musculatura.

En episodis aguts és aconsellable mantenir l'articulació dolorosa en repòs i consultar el metge.

Beneficis de l'activitat física en malalties respiratòries cròniques

Malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPOC) i asma.

La respiració es divideix en dues fases:

- Inspiració: s'aconsella agafar aire pel nas.
- Expiració: es deixa anar l'aire, bufant amb els llavis pinçats.

Beneficis de respirar correctament

- Ajuda a relaxar-nos.
- Controla les emocions.
- Facilita els moviments.
- Controla la fatiga.

Amb l'exercici es millora la capacitat funcional, en augmentar la captació d'oxigen i millorar la resistència a l'exercici.

Els exercicis d'elastificació de la graella costal són molt importants per mantenir una bona capacitat ventilatòria.

Beneficis de l'activitat física en el pla cardiovascular

- Es millora el sistema circulatori.
- Es millora la tolerància a l'esforç.
- Les malalties coronàries són una de les principals causes de mortalitat.
- Si practiquem regularment esport la tensió arterial i les pulsacions baixaran, amb la qual cosa millorarà la nostra potència cardíaca.

Es recomana

- Passar-se aigua freda a les cames.
- Mantenir les cames en elevació.
- Fer marxa i/o natació de forma moderada.

Cal evitar

- Mantenir de manera prolongada la posició asseguda i de peu.
- Augmentar de pes corporal.
- Anar restret.
- Creuar les cames.
- Utilitzar roba molt cenyida.
- L'excés de calor.

Beneficis de l'activitat física en el pla metabòlic

- Augment del consum energètic.
- Disminució del risc de patir de diabetis en baixar els nivells de sucre en sang.
- Incrementa el colesterol bo (HDL).
- Fa baixar els triglicèrids i el colesterol dolent (LDL) i per tant es redueix el risc de patir infarts.
- Disminueix el risc de patir un accident vascular cerebral o ictus.
- Es redueix el percentatge de greix corporal.
- Es combat l'obesitat si s'acompanya d'una dieta equilibrada.

És aconsellable

Exercicis d'intensitat moderada prolongats en el temps:

- Caminar.
- Bicicleta estàtica.
- Exercicis aeròbics.

Beneficis de l'activitat física en la incontinença urinària

Causes

- La menopausa.
- El canvi hormonal.
- Modificacions al perineu: distensió de la musculatura.
- Lesions antigues del perineu: parts, intervencions...

Què podem fer?

- No buscar la solució fàcil (bolquers, aparell o sonda vesical).
- Reforçar els músculs de la zona perineal.

Tipus de disfuncions de la pelvis menor

- Incapacitat de retenir l'orina.
- Prolapses.
- Podem preparar-nos ja des de ben joves practicant exercicis de conscienciació i tonificació. És molt important demanar consell al nostre metge o fisioterapeuta.

Beneficis de l'activitat física en el sistema immunològic

- L'exercici produeix un increment de les cèl·lules de defensa de l'organisme.

Beneficis de l'activitat física en el pla neuropsicològic

- Augmenta l'autoestima.
- Millora les capacitats cognitives.
- Afavoreix el tracte interpersonal.
- Es deixen de banda la manca de confiança en un mateix, la vergonya, i les experiències negatives prèvies.

Beneficis de l'activitat física en la prevenció de certes malalties

- Millora la tolerància a l'esforç.
- Augmenta la capacitat pulmonar.
- Disminueix l'aparició de malalties coronàries.
- Millora la circulació vascular perifèrica.
- Disminueix la probabilitat de patir alguns tipus de càncer.
- Disminueix la taxa de greixos i de sucre a la sang.
- Millora la calcificació òssia en afavorir l'entrada de calci a l'os.
- Millora l'autoestima i la imatge corporal, i fa disminuir l'estrès, l'insomni i el consum de medicaments.
- Millora les funcions cognitives i les relacions socials.
- Prevé el risc de caigudes, millora la flexibilitat, la força muscular i l'equilibri, i ajuda a conservar la independència.
- Disminueix la tensió arterial.
- Estimula el cervell i optimitza la funció de les neurones.

Contraindicacions de l'activitat física

- És recomanable fer un control mèdic previ a l'execució de l'activitat física.
- Les persones que hi han de fer una atenció especial són aquelles que pateixen algun tipus de malaltia crònica o aguda.
- Poden empitjorar algunes infeccions agudes.
- Si es pateix insuficiència cardíaca o qualsevol altra alteració en aquest nivell és recomanable consultar el metge i seguir les seves indicacions.
- Les mateixes recomanacions són vàlides per a la malaltia pulmonar crònica.
- Aparició de dispnea (dificultat en la respiració).
- HTA.
- Diabetis, ja que disminueix la concentració sanguínia de glucosa.
- Pot tenir efectes adversos quan es prenen determinats fàrmacs.
- Aparició de dolors.

És important de recordar

- L'edat no contraindica l'exercici sinó la situació cardiorespiratòria i la patologia associada.
- L'exercici regular i controlat evita la majoria de problemes.
- És important controlar **el pols** (freqüència cardíaca):
 - Entre 50 i 70 anys, al **principi** es recomana no superar **100** pulsacions per minut i quan s'estigui **en forma** es pot arribar a **120**.
 - Després dels 70 es recomana no superar les **90** pulsacions/minut i quan s'estigui en forma es pot arribar a **110** pulsacions.

S'ha de ser constant i regular i practicar exercici amb moderació.
Més o menys es triga de 6 a 12 setmanes a estar en forma.

Tota activitat ha de ser organitzada i ha de tenir en compte:

- Moviments simples.
- Diversitat d'exercicis (escalfament mioarticular, respiratori, coordinació, equilibri, organització temporoespacial, reflexos...).
- Caràcter funcional i útil.
- Adaptació progressiva a l'esforç.
- Períodes freqüents de recuperació i de relaxació (la durada del treball efectiu no hauria de sobrepassar els 30 - 45 minuts).
- Ús d'accessoris variats (pals, pilotes, cèrcols) i un fons de música relacionat amb el tipus d'activitat.
- Ha d'efectuar-se distanciat dels àpats.

Objectiu

Arribar a realitzar una activitat aeròbica, com passejar o anar en bicicleta, combinada amb exercicis de flexibilitat i de reforçament.

- 3 cops per setmana / 30 minuts per sessió.

Esports aconsellables

- La marxa:
 - Proporciona sensació de seguretat.
 - Millora l'equilibri.
 - Disminueix l'aprensió.
 - Augmenta la velocitat de desplaçament.
 - Millora les funcions motrius.
- Natació.
- Senderisme.
- Bicicleta.
- Golf.
- Esquí.
- Marxa nòrdica.
- Gimnàstica funcional específica per a gent gran.
- Aiguagim.
- Dansa.
- Ioga.
- Taitxí.
- Un incentiu per valorar els nostres progressos pot ser el podòmetre.
- En cas que aparegui dolor articular o malestar, cal aturar l'activitat i consultar-ho amb el metge.

