



GUÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD DURANTE CONFINAMIENTO CUESTIONARIO

- 1) Me llega mucha información y muchos ejercicios en redes sociales , ¿Me puedo confiar?

Verifica la procedencia de la información, confía en las comunicaciones oficiales y de profesionales de la salud acreditados.

- 2) Soy mayor, ¿Puedo hacer todo tipo de ejercicio?

Ser mayor no es excusa para no hacer ejercicio, de hecho, es necesario para un envejecimiento activo y saludable. cada persona tiene una condición y unas limitaciones diferentes. la existencia de comorbilidades y patologías dificulta la prescripción de ejercicio físico en población geriátrica. lo ideal es que el especialista y profesional en salud te valore y esté contigo haciendo los ejercicios para adecuarlos a tu situación.

- 3) ¿Cuáles son los efectos negativos del confinamiento en las personas mayores?

Las personas mayores son un colectivo especialmente vulnerable y de mal pronóstico, y son una población prioritaria de las iniciativas de confinamiento y distanciamiento social. estas medidas de distanciamiento social pueden inducir a efectos negativos sobre la salud de los mayores en términos de inactividad física, deterioro cognitivo y demencia, fragilidad, soledad o afectación del estado emocional.

- 4) ¿Cómo podemos evitar estos efectos negativos?

es conveniente comprender con detalle el impacto de estos efectos negativos para establecer medidas adicionales al confinamiento que promuevan el seguimiento, la detección precoz e intervenciones preventivas, de rehabilitación o paliativas. estas medidas pueden englobar actividades ya conocidas de promoción de la actividad física o estimulación cognitiva, así como las medidas emergentes de prescripción social para la soledad y la afectación del estado emocional.

- 5) ¿Qué medias se pueden tomar con el objetivo de reducir los posibles efectos negativos en las personas adultas mayores?





- Medidas de protección individual (higiene de manos frecuentes, al toser o estornudar cubrirse la boca y nariz con el codo flexionado, su sana distancia de un metro aproximadamente con otras personas, evitar el tocarse los ojos y nariz, en la medida de lo posible usar mascarillas y guantes al tocar objetos que provengan de otras personas).
- Medidas para mantener una buena salud mental y física (retomar conversaciones con personas que llevabas tiempo sin hablar, crear una serie de hábitos durante el día en casa, realizar ejercicios físico).
- Hábitos alimenticios (bebe agua diario, reduce o evita el consumo de alcohol excesivo, comer alimentos frescos y de temporada, variar raciones de verduras y frutas al día, consumir alimentos ricos en proteína de origen animal, cereales, utilizar grasas saludables como el aceite de oliva, evitar alimentos procesados, moderar el consumo de azúcar y dulces, reducir el consumo de sal en tus comidas).
- Beneficios para la salud de un programa de ejercicio (mejora el sistema cardiorrespiratorio, mejoras en la tensión arterial, mejora el desempeño del corazón, reduce el riesgo de discapacidad y debilidad musculoesqueletica, mejora la fuerza, flexibilidad, aumenta la funcionalidad muscular, reduce el riesgo de caídas, meja el equilibrio, reduce el riesgo de sufrir fragilidad y/o sarcopenia).
- Beneficios psicológicos y cognitivos.

6) ¿Qué objetivos se tienen al realizar de ejercicio?

La planificación semanal de un programa de ejercicio multicomponente tiene como finalidad unificar en sus sesiones los componentes de las capacidades físicas básicas dentro de una planificación o sesión. con esto además de conseguir las mejoras que provocan cada una de dichas cualidades, las sesiones son más amenas y divertidas. éstas intervenciones incluyen el trabajo de la resistencia cardiovascular (o también llamado capacidad cardiorrespiratoria), equilibrio, coordinación, flexibilidad, fuerza y potencia muscular. Esta modalidad de entrenamiento parece ser la más eficaz para mejorar el estado de salud y la condición física entre las personas mayores, así como para prevenir la discapacidad y otras enfermedades adversas.

7) ¿Qué tipo de programas de ejercicio se tienen que realizar?

- Programa movilidad articular
- Programa fuerza-aeróbico continuo
- Programa equilibrio-fuerza-aeróbico circuito
- Programa de ejercicios cognitivos



8) ¿Para realizar correctamente el programa de ejercicio que materiales debo de tener?

Para el correcto uso de todos los ejercicios se recomendaría disponer de una banda elástica y un juego de 2 mancuernas, en el caso de no tener materiales de fitness, podemos sustituir las mancuernas por botellas de plástico llenas de agua o algún objeto similar con fácil agarre, no obstante, la mayoría de los ejercicios se pueden realizar sin material.

9) ¿Qué tipo de ejercicio se recomiendan para tener una buena salud articular?

Los ejercicios que se van a realizar de movilidad articular, según la planificación, se van a realizar todos los días y al comienzo de cada sesión completa. Realizar cada ejercicio desde el cuello hasta los tobillos con una duración de entre 15-20 segundos/ejercicio.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR				
<p>Nº 1 CUELLO</p> <p>Con el mentón ligeramente hundido girar lentamente la barbilla hacia cada hombro. Espirar durante la rotación.</p>	<p>Nº 2 CUELLO</p> <p>Con la cabeza erecta, inclinar ligeramente la cabeza hacia delante con el mentón ligeramente hundido y volver a la posición inicial. Atención: no llegar a realizar una hiperflexión de cuello.</p>	<p>Nº 3 HOMBROS</p> <p>De pie o sentado, realizar círculos con los hombros hacia atrás y hacia delante.</p>	<p>Nº 4 HOMBROS</p> <p>Separar un poco los brazos del cuerpo estirándolos, girarlos hacia dentro enseñando el dorso de la mano. Después girar hacia fuera, enseñando la palma de la mano.</p>	<p>Nº 5 BRAZOS</p> <p>Desde la posición de apertura la lateral de brazos, realizar círculos hacia delante y hacia detrás.</p>
<p>Nº 6 BRAZOS</p> <p>Desde la posición de apertura la lateral de brazos, abrir y cerrarlos, llevando los brazos cercanos al pecho y alejándolos. Variante: elevar y bajar los brazos de modo alterno justo por delante del cuerpo.</p>	<p>Nº 7 CODOS</p> <p>Con los brazos a lo largo del tronco, acercar el antebrazo al brazo (mano hacia el hombro) y después alejarlo.</p>	<p>Nº 8 ZONA LUMBAR</p> <p>De pie, piernas ligeramente separadas y flexionadas, manos en la cintura, girar la pelvis en sentido de las agujas del reloj y al contrario tratando de no mover los hombros.</p>	<p>Nº 9 CADERA Y RODILLA</p> <p>Realizar elevaciones de rodillas. Llevar talones a los glúteos.</p>	<p>Nº 10 TOBILLOS</p> <p>En posición bípeda, separar un pie hacia delante y realizar lo siguiente: - Flexión-extensión de tobillo. - Rotación de tobillos.</p>

10) ¿Qué tipo de ejercicio se recomiendan para tener una mayor capacidad funcional y mejorar la fuerza?

Calentamiento: para comenzar la sesión realizaremos el “ejercicios de movilidad articular”. Duración aproximada: 10 minutos.



Parte principal:

- **Bloque de fuerza 1**: el bloque de fuerza consta de 4 ejercicios. se van a realizar 4 series y en cada serie de trabajo se realiza cada ejercicio 15 repeticiones. cada vez que finalice una serie se descansa 1 minuto. duración aproximada: 10 minutos. ejercicios: sentadillas, peso muerto, aperturas de brazos laterales, zancadas.

TÉCNICA DE EJERCICIOS DE FUERZA				
EJERCICIO	POSICIÓN INICIAL	IMAGEN POSICIÓN INICIAL	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
Sentadillas. Material: Nada o Goma Pequeña	En posición bípeda, con los pies a la anchura de los hombros y los brazos relajados o colocados en la cintura. *Variante material: colocar una banda elástica a la altura de las rodillas.		Los pies deben estar colocado a la anchura de los hombros, el ejercicio comienza con la espalda recta y la mirada al frente. Posteriormente se realiza una bajada de la cintura y cadera sin sobrepasar los 90° del ángulo de la rodilla, manteniendo la verticalidad y se termina volviendo a la posición de base con la cintura y cadera extendida nuevamente. *Variante material: con una banda elástica a la altura de las rodillas deberemos controlar que estas no se acerquen.	
Peso Muerto. Material: Pesas	En posición bípeda, con las piernas ligeramente flexionadas, los pies abiertos unos 15° y flexionaremos las rodillas hasta que las espillitas toquen las pesas.		Los hombros comienzan por delante de las pesas, la cadera que por encima de la rodilla para que los hombros se posicionen por delante de las pesas, retrayendo la escapula y sacando el pecho. Al comenzar la bajada, comienza una activación de los isquiotibiales, realizando la bajada con las pesas lo mas cerca al cuerpo posible y manteniendo la mirada al frente. Al terminar se vuelve a la posición inicial con la subida del movimiento.	
Zancada Posterior (Izquierda / Derecha)	En posición bípeda, con los manos apoyadas en la cintura y las piernas ligeramente separadas una de la otra, a la anchura de los hombros.		Comenzando con la posición de base, daremos un paso hacia atrás, manteniendo el torso lo más recto posible y perpendicular al suelo durante el movimiento, evitando el balanceo, la pierna que se mueve no debe de sobrepasar los 90° a la altura de la rodilla. Variante: se alternan la pierna derecha e izquierda.	
Aperturas laterales Material: Goma o Mancuernas	En posición bípeda, con los pies a la anchura de los hombros, flexionamos ligeramente rodillas y cadera para mantener la espalda recta. Los hombros deberán estar bien colocados, desplazados un poco hacia atrás de la altura de nuestras orejas. *Variante posición inicial: podemos trabajar el equilibrio si colocamos nuestros pies juntos pero uno de ellos un poco más adelantado y sin perder el contacto. *Variante material: se puede realizar con la goma adelantando un pie para fijarla en el suelo con el mismo.		Con los brazos extendidos a los lados del cuerpo y las mancuernas agarradas con las manos mirando hacia dentro, realizaremos elevaciones de ambos brazos lateralmente hasta llegar a la altura de los hombros. La subida de las mancuernas deberá ser a una velocidad media- alta y la bajada más lenta y controlada.	

- **Bloque de fuerza-aeróbico**: el objetivo es alternar trabajo de fuerza y aeróbico. se van a realizar 4 ejercicios, cada ejercicio se va a realizar 10 repeticiones, una vez finalicemos los 4 ejercicios de fuerza, la parte aeróbica la vamos a realizar caminando por la casa o el patio durante 1 minuto, al finalizar el minuto aeróbico, se repiten los ejercicios de fuerza y así sucesivamente alternando fuerza y aeróbico durante 10 minutos. duración aproximada: 10 minutos. ejercicios: fondos inclinados, elevaciones de tobillos, remo unilateral, puente de glúteos.
- **Bloque aeróbico**: realizar 16 repeticiones de cada uno de los siguientes 4 ejercicios durante 4 minutos. realizar 2 bloques de 4 minutos con música e intentar llevar acorde los ejercicios con el ritmo de la música al finalizar cada serie, se descansa 1 minuto. duración aproximada: 10 minutos.



- **Vuelta a la calma:** para finalizar la sesión realizaremos un estiramiento completo de toda la musculatura del cuerpo tanto de miembro superior y miembro inferior, manteniendo cada ejercicio de estiramiento entre 6-10 segundos. duración aproximada: 5 minutos

11) ¿Siempre voy a hacer los mismos ejercicios o los voy a progresar?

No, a partir de la segunda semana se hace progresión en el volumen del ejercicio.

Progresión para 4 semanas:

- **Semana 2:** bloque de fuerza: cada ejercicio se realiza 17 repeticiones. bloque de fuerza-aeróbico: cada ejercicio se realiza 15 repeticiones y la duración del bloque se mantiene 10 minutos. bloque aeróbico: se mantiene al igual que la primera semana.
- **Semana 3:** bloque de fuerza: cada ejercicio se realiza 20 repeticiones. bloque de fuerza-aeróbico: cada ejercicio se realiza 15 repeticiones y el bloque completo tendrá una duración de 15 minutos. bloque aeróbico: se realizan 3 bloques de los 4 ejercicios aeróbicos con una duración total de 15 minutos.
- **Semana 4:** bloque de fuerza: cada ejercicio se realiza 22 repeticiones. bloque de fuerza-aeróbico: cada ejercicio se realiza 20 repeticiones y el bloque completo tendrá una duración de 15 minutos. bloque aeróbico: se realizan 3 bloques de los 4 ejercicios aeróbicos con una duración total de 15 minutos.

12) ¿Se puede realizar este tipo de programa en forma de circuito?

Si, y el objetivo es poder mejorar el equilibrio, la fuerza y la capacidad cardiorespiratoria.

Calentamiento: para comenzar la sesión realizaremos el “ejercicios de movilidad articular”

Parte principal:

Para la parte principal se va a realizar un circuito con ejercicios de equilibrio, fuerza y aeróbico. el circuito consta de 8 ejercicios, cada ejercicio se va a realizar 2 veces seguidas con una duración de trabajo de 40 segundos y 20 segundos de descanso. al finalizar las 2 series de cada ejercicio se descansa 1 minuto y pasamos al siguiente ejercicio.

Objetivo: realizar el circuito completo (8 ejercicios) este circuito se recomienda realizarlo cerca de una pared, de forma que tengamos la pared como elemento de apoyo en caso necesario. Duración aproximada: 24 minutos



Vuelta a la calma: para finalizar la sesión realizaremos un circuito de estiramiento, realizando cada estiramiento entre 6-10 segundos cada ejercicio.
Duración aproximada: 5 minutos.

13) ¿Qué objetivos tiene un programa de ejercicio cognitivo?

El objetivo que planteamos con el programa de ejercicios cognitivos a realizar de manera diaria por parte de las personas mayores es mejorar la estimulación cognitiva con el fin de mantener las capacidades cognitivas, no generar un declive en ellas y además fomentar un proceso de envejecimiento activo y saludable.

14) ¿Cómo voy a planificar la semana mi programa de ejercicio?

EJERCICIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
MOVILIDAD ARTICULAR							
FUERZA AEROBICO CONTINUO							
EQUILIBRIO FUERZA AEROBICO CIRCUITO							
EJERCICIOS COGNITIVOS							

DR. DIEGO MIRABENT AMOR

