

El ejercicio durante la tercera edad en la Residencia Maticàs

En la Residencia Maticàs tienen claro que mantenerse activos y en forma es fundamental para poder gozar de una buena salud a cualquier edad. Con el ejercicio físico se favorece la movilidad y se evitan enfermedades que se aceleran o son provocadas por la vida sedentaria. Sin embargo, en las personas mayores la actividad física es mucho más importante, ya que de ella depende en gran parte su autonomía

Las consecuencias del envejecimiento hacen que las personas mayores se conviertan en cada vez más dependientes. Está claro que su movilidad se reduce, son más lentos y menos ágiles. Pero no por ello no deben moverse en absoluto, al contrario, el objetivo debería ser que, pese a sus dificultades, continúen realizando sus actividades del día a día con total normalidad y en la medida de lo posible. En la Residencia Maticàs de Sant Adrià del Besòs promueven hacer ejercicio físico casi a diario para retrasar el deterioro físico y así mantener la movilidad, dentro de las limitaciones de cada uno. De la misma manera, las actividades seleccionadas deberán atender estas limitaciones, para así contrarrestar el deterioro de manera directa y efectiva.

Desde Residencia Maticàs (tal y como demuestran los estudios de la OMS) se recomienda para los adultos de este grupo de edades que el ejercicio físico debe consistir en actividades recreativas, de ocio o con desplazamientos (caminando o en bicicleta), entre otros. Y marca unos mínimos para mantenerse en forma: 150 minutos semanales en el caso de que estas actividades sean moderadas, como las de tipo aeróbico, y 75 si son actividades intensas o vigorosas. En cualquier caso, se deberá fomentar la motivación del residente de geriatría y plantear actividades que no solo les convengan, sino que también les interesen y les gusten.

En cuanto a las actividades que más conviene realizar durante la tercera edad, aunque son múltiples los cambios que se producen en organismos, estas se encargan especialmente de luchar contra el deterioro del sistema musculoesquelético y del cardiovascular. Por ello es esencial realizar actividades tanto aeróbicas, moderadas y de mayor duración, aquellas que buscan lograr una mayor resistencia al esfuerzo físico, como anaeróbicas, intensas y cortas, que buscan fortalecer la masa muscular y mejoran la autonomía, además de prevenir la osteoporosis. Las actividades más populares entre las personas de edad avanzada son el pilates y el yoga. En Residencia Maticàs se incorporan este tipo de actividades, dado sus claros beneficios.

En la Residencia Maticàs aseguran que practicar deporte también disminuye el riesgo de mortalidad entre los usuarios de los centros residenciales de la tercera edad, ya que reduce las posibilidades de padecer enfermedades cardíacas, ayuda a mantener un peso corporal adecuado, rebaja la proporción de grasa corporal, mejora el equilibrio metabólico, disminuye el riesgo de contraer diabetes tipo 2, ayuda a controlar el colesterol y refuerza el sistema inmune.

En el caso de las personas con movilidad reducida se indica que el ejercicio debe ir enfocado a actividades que les permitan mejorar su equilibrio y coordinación y así impedir las caídas. Por otro

lado, las personas con determinados problemas de salud, como enfermedades cardiovasculares y diabetes, tendrán que tomar las precauciones necesarias y consultar con sus médicos qué actividades y en qué cantidad deberían practicar. Residencia Matacàs adapta sus programas de actividades despendiendo las necesidades de los residentes.

Los beneficios del ejercicio no son solo a nivel físico, sino también mental y emocional, ya que este retrasa el envejecimiento del cerebro de manera activa y los hará sentirse mejor consigo mismos. De esta forma se afronta esa etapa de sus vidas con mayor optimismo y positividad gracias a la liberación de endorfinas.

Además, el ejercicio físico es una herramienta social perfecta para relacionarse y encontrar nuevas amistades en un entorno sano y saludable. Otra de las grandes ventajas del ejercicio físico y de mantenerse en forma para las personas durante la tercera edad es la reducción del estrés y el insomnio. En Residencia Matacàs se ha podido comprobar la mejora en la calidad de vida de los residentes gracias al ejercicio.

Por último, no olvidar que el ejercicio físico siempre deberá ir acompañado de una dieta sana y equilibrada que le proporcione a la persona mayor los nutrientes y energía suficientes. En el caso de que se realicen actividades más intensas, el aporte energético debería ser mayor. Y, en cualquier caso, las personas mayores deberían mantener una correcta hidratación antes, durante y después del ejercicio físico, teniendo que ser mayor a la media.

Tal y como recomienda la OMS, todos los residentes de la Matacàs, en Sant Adrià del Besòs, siguen un programa diseñado por profesionales expertos que se adapta a sus necesidades y sus limitaciones. Al fin y al cabo, el ejercicio físico es la principal estrategia no farmacológica para poder llevar a cabo un envejecimiento activo y saludable. De hecho, los expertos señalan el ejercicio físico como el principal protector que tienen a su mano las personas mayores para luchar contra las enfermedades relacionadas con la edad.

Datos de contacto:

Alberto Barito
657367546

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Medicina](#) [Nutrición](#) [Sociedad Cataluña](#) [Otros deportes](#) [Personas Mayores](#) [Movilidad y Transporte](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>