

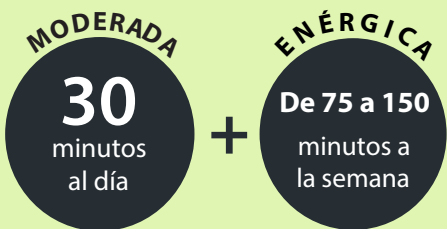
SALUD COGNITIVA Y CÓMO LE AFECTA



Actividad física y salud cerebral

La actividad física define a todo movimiento realizado por los músculos esqueléticos en nuestro cuerpo que consume energía. Ello incluye cualquier actividad fortuita que pueda realizar durante el día, como aquellas tareas domésticas o de jardinería, así como cualquier actividad física programada, como hacer ejercicio. La actividad física favorece la salud cerebral, ya que respaldan su buen funcionamiento, fortalecen las funciones cerebrales y mantienen los vasos sanguíneos del cerebro saludables, lo cual, a su vez, contribuye al crecimiento y la supervivencia de las células cerebrales.

¿Cuánta es necesaria?



Ejercicios aeróbicos + de fortalecimiento = mejor salud cognitiva en las personas mayores.

- Caminar**
 - Golf**
 - Taichí**
 - Nadar**
 - Yoga**
 - Bailar**
 - Bicicleta**
 - Jardinería**
 - Pilates**
 - Correr**
-

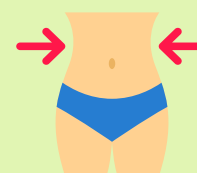
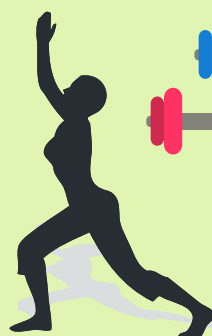
¡Mantente activo!

Mantenerse físicamente activo es importante para nuestra salud cerebral.

Beneficios de las actividades físicas para la salud

7 razones por las que debería incluir en su vida una actividad física:

1. Dormir mejor
2. Menos estrés y ansiedad
3. Más vitalidad
4. Controlar el peso
5. Articulaciones, músculos y huesos más fuertes
6. Mayor flexibilidad y movilidad
7. Menor probabilidad de caídas y lesiones



7 enfermedades menos propensas a desarrollar si incluye en su vida una actividad física:

1. Diabetes mellitus
2. Derrame cerebral
3. Hipertensión
4. Colesterol elevado
5. Afecciones coronarias
6. Ciertos tipos de cáncer
7. Depresión

¡MUÉVASE!

Actividad Física para Personas Mayores

¿A qué se denomina actividad física?

¡Basta con moverse!

La actividad física define a todo movimiento realizado por los músculos esqueléticos en nuestro cuerpo que consume energía. Ello incluye cualquier actividad fortuita que pueda realizar durante el día, como las tareas domésticas, así como cualquier actividad física programada, como hacer ejercicio.

¿Qué beneficios supone para la salud una actividad física?

¡Sentirse mejor!

Las investigaciones efectuadas demuestran que realizar regularmente una actividad física aporta numerosos beneficios a su salud física y mental.

Una actividad física le ayudará a:

- Dormir bien
- Reducir el estrés y la ansiedad
- Revitalizarse
- Mantener su peso controlado
- Fortalecer sus articulaciones, músculos y huesos
- Mejorar su flexibilidad y movilidad
- Prevenir caídas y lesiones

Además, será menos propenso a desarrollar lo siguiente:

- Diabetes mellitus
- Derrame cerebral
- Hipertensión
- Colesterol elevado
- Afecciones coronarias
- Ciertos tipos de cáncer
- Depresión
- Muerte prematura

Y lo mejor de todo es que la actividad física mejora su bienestar general.

¿En qué manera contribuye una actividad física su salud cerebral?

¡Fortalece su cerebro!

Los estudios realizados demuestran que una actividad física es beneficiosa para el cerebro, ya que contribuye a fortalecer su funcionamiento. Muchas personas no son conscientes de que nuestro cerebro alberga una red de vasos sanguíneos de 600 km de longitud.

Por lo tanto, realizar con frecuencia una actividad física ayuda a:

- Mantener todos sus vasos sanguíneos sanos
- Fomentar el crecimiento y la supervivencia de las células cerebrales
- Mejorar la función cognitiva; es decir, su capacidad de percibir, pensar, razonar y recordar.

¿Puede una actividad física reducir mi riesgo de desarrollar deterioro cognitivo? ¡Sí, puede!

Necesitamos investigar más a fondo, pero los datos de los que disponemos sugieren que aquellas personas que son físicamente activas podrán padecer un menor deterioro cognitivo y poseer un menor riesgo de desarrollar demencia comparado con aquellas personas que no lo son. Además, una combinación de ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento puede resultar más beneficiosa para la salud cognitiva de las personas mayores que si tan solo optan por una de dichas opciones.

- El ejercicio aeróbico puede incluir actividades físicas de una intensidad moderada a alta que aumentan la frecuencia cardíaca y respiratoria, como caminar a paso ligero o hacer algo que le deje sin aliento. Generalmente, esto significa que, independientemente de lo que esté haciendo, le resultará un poco difícil conversar con su acompañante mientras realiza el ejercicio.
- Los ejercicios de fortalecimiento podrán incluir actividades físicas con pesas o de resistencia que ayudan a fortalecer los músculos y a mantener la salud de huesos y articulaciones.

¿Por dónde empiezo?

¡Tomándose con calma, pero con motivación!

El modo de iniciar un programa de actividades físicas será diferente para cada persona. Por lo tanto, es importante que antes de iniciar un programa, lo discuta con su médico de cabecera y un entrenador físico profesional como, por ejemplo, un fisioterapeuta. Deberá discutir con ellos su salud y condición física actual, así como sus objetivos. Si hay ciertas cosas que no puede hacer debido a su estado de salud actual, discútalas también y averigüe qué actividades son las que mejor le convienen.

¿Cuánta actividad física necesito hacer?

Sorprendentemente, ¡no tanta como podría imaginarse!

El Ministerio de Salud Pública australiano recomienda lo siguiente:

- Realizar durante un mínimo de 30 minutos una actividad física de intensidad moderada, como caminar a paso ligero casi todos (si no todos) los días, o
- Realizar una actividad física enérgica durante 75 a 150 minutos cada semana.

Si no puede aguantar 30 minutos al día, comience haciendo ejercicios de 10 minutos de duración una o dos veces al día y vaya aumentando progresivamente dicho intervalo (pruebe con 12 minutos dos veces al día) hasta alcanzar su objetivo. Recuerde que hacer un poco es mejor que no hacer nada. Su objetivo consistirá en reducir el tiempo que pasa sentado o acostado.

¡Consejos para mantenerse motivado!

- Haga algo que le guste: caminar, correr, taichí, yoga, bailar, jugar al golf, al tenis, hacer bicicleta, nadar... Cualquier cosa que le haga mover el cuerpo y le resulte placentero.
- Márquese objetivos realistas y factibles
- No se esfuerce en exceso: desarrolle de manera lenta y progresiva su nivel de actividad física y solicite a su médico de cabecera o a un entrenador físico profesional un programa de ejercicios para ello.
- Incluya un par de amigos o familiares en sus ejercicios; la interacción social cotidiana también es buena para su cerebro
- Busque oportunidades para "hacer ejercicios" en su rutina diaria; por ejemplo, camine a su kiosco o tienda local para recoger el periódico o comprar un cartón de leche. Un paseo a paso ligero hasta su cafetería habitual para reunirse con amigos o familiares y tomarse un café siempre es una buena idea
- Haga todo lo que pueda acompañado de sus familiares o amigos
- Recuérdese todos los días la obligación de hacer algo. Tal vez un mensaje en su móvil o una nota en su diario al respecto le resulte de ayuda
- Vista adecuadamente y haga ejercicios pertinentes en función de las condiciones meteorológicas imperantes
- Manténgase hidratado observando un consumo de agua adecuado
- Haga ejercicios de estiramiento antes y después de realizar cualquier actividad física; su fisioterapeuta o entrenador físico profesional le mostrará cómo hacerlos.

¿Dónde puedo encontrar más información al respecto?

- Pautas Nacionales de Actividad Física para australianos: health.gov.au
- *Your Brain Matters* (tu cerebro es importante) - *Alzheimer's Australia* (Asociación australiana contra el alzhéimer): www.yourbrainmatters.org.au
- Sus autoridades municipales podrán proporcionarle información acerca de programas de ejercicios locales (muchos están específicamente estudiados para las personas mayores), así como de las direcciones de clubes deportivos de su comunidad local.
- El *Healthy Ageing Quiz* (cuestionario sobre envejecimiento saludable) - *National Aging Research Institute* (instituto nacional de investigación sobre envejecimiento): www.nari.net.au/resources/health-professionals/healthy-ageing
- The ANU-ADRI (Centro de Investigación sobre Envejecimiento, Salud y Bienestar): anuadri.anu.edu.au

Referencias bibliográficas

- [1] World Health Organisation. (2016). Health Topics: Physical Activity. Retrieved from http://www.who.int/topics/physical_activity/en/
- [2] Farrow, M., & Ellis, K. (2013). Physical activity for brain health and fighting dementia. *Alzheimer's Australia Paper 36*. Alzheimer's Australia: Canberra.
- [3] Australian Government Department of Health. (2014). Australia's physical activity and sedentary behaviour guidelines. Retrieved from <http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-publth-strateg-phys-act-guidelines#chba>
- [4] Lautenschlager, N. T., Anstey, K. J., & Kurz, A. F. (2014). Non-pharmacological strategies to delay cognitive decline. *Maturitas*, 79(2), 170-173. doi:10.1016/j.maturitas.2014.07.012
- [5] Kirk-Sanchez, N. J., & McGough, E. L. (2014). Physical exercise and cognitive performance in the elderly: Current perspectives. *Clinical Interventions in Aging*, 9, 51-62. doi:10.2147/CIA.S39506