

Guía sobre Estilos de vida y Salud para Mayores

Municipio de Murcia

El Ejercicio Físico



AYUNTAMIENTO DE MURCIA

Concejalía de Bienestar Social
y Promoción de la Igualdad

Concejalía de Sanidad, Consumo
y Cooperación



AYUNTAMIENTO DE MURCIA

Las 10 mejores recomendaciones para tu salud



1

Cuida tu alimentación.

2

Haz unos ejercicios suaves al levantarte.

3

Da unos paseos o marchas diarias o frecuentes.

¡Muévete!

4

Procura dormir unas 9 horas.

5

Ocupa tu tiempo de ocio en actividades deportivas, culturales, recreativas ...

6

Participa en tu comunidad, no te aísles; búscate algunas metas o ideales.

7

Intenta disminuir o, mejor, dejar el tabaco.

8

Controla las bebidas con alcohol y las excitantes.

9

Vacúnate de la gripe. En otoño.

10

Hazte una revisión médica todos los años.

Creencias sobre el ejercicio

- ¿Te han educado con la idea de que a tu edad no debes hacer tareas físicas?
- ¿Temes que la actividad física te haga daño?
- ¿Te avergüenza pensar que ya no eres joven para el ejercicio físico en grupo?
- ¿Piensas que el ejercicio es sólo para gente que pueda correr?
- ¿Crees que cuando se tiene una incapacidad a esta edad irremediablemente irá a peor?

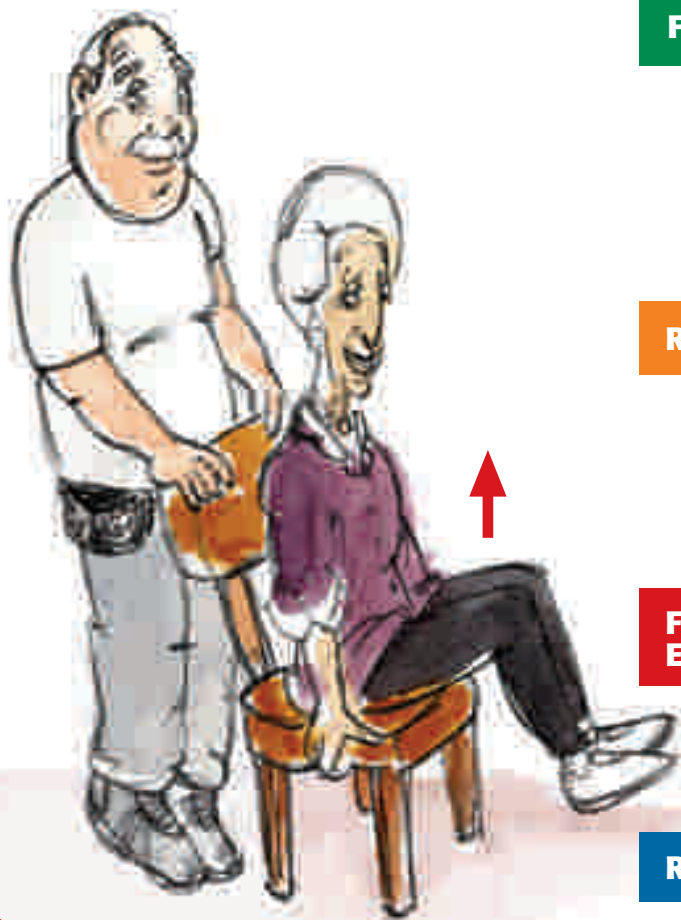
Realidades

- En otras culturas sí tienen y en otros tiempos también se tenía más actividad física.
- El ejercicio físico es la intervención individual que más beneficios aporta a la salud.
- Los ejercicios en grupo te darán más seguridad y te servirán para relacionarte con otra gente.
- Debes saber que se pueden hacer diversos ejercicios todos tienen utilidades.
- Con un ejercicio adecuado muchas incapacidades mejoran e incluso desaparecen.



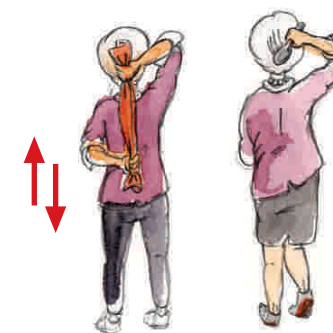
Tipo de ejercicios

¿Para qué sirven?



FLEXIBILIDAD

- Estiramientos
- Bailar
- Jardinería
- Ejercicios de manos
- Ejercicios de pies



- Me puedo peinar con más facilidad.
- Ahora me ato mejor los zapatos.
- Ya me mareo menos.
- Me puedo secar los pies y cortar las uñas.
- Entro y salgo mejor de la bañera.
- Manejo los cubiertos con más facilidad.
- Noto menos dolor en los pies y ando mejor.

RESISTENCIA

- Caminar
- Nadar
- Bailar
- Pasear en bicicleta
- Subir escaleras

- Me canso menos.
- Las piernas ya no se me duermen.
- Tengo menos calambres.
- Descanso mejor.
- Me encuentro más joven.
- No me noto los pies tan hinchados.

FUERZA Y EQUILIBRIO

- Levantar pesas
- Subir escaleras
- Levantarse y sentarse
- Ejercicios en grupo

- Me muevo con más seguridad.
- No me caigo y tropiezo menos.
- Puedo cargar mejor la compra.
- Puedo levantar a mi nieto.

RESPIRATORIOS

- Maniobras respiratorias

- Ya no toso tanto.
- Necesito menos medicamentos para respirar bien.

Hacer ejercicio es una conducta que protege tu salud.



Hay un tipo de
ejercicio
adecuado para
cada uno

Te ayudaremos a
encontrar la
mejor forma de
realizarlo

Prevención de caídas



Si haces regularmente ejercicio físico, fortaleces tus músculos y tus huesos, mejoras el equilibrio y la forma de andar.

Hay actividades cotidianas que en algunas ocasiones pueden producir pérdida del equilibrio:

- levantarse de la cama,
- mover la cabeza,
- vestirse,
- utilizar el cuarto de baño (bañera, ducha, inodoro...),
- sentarse,
- andar por la calle,
- echarse la siesta



Si esto te sucede tras consultar con tu médico, el monitor te recomendará el ejercicio más idóneo.



No olvides
revisarte la vista
todos los años.

¿Y si hay algún problema de salud?

Hipertensión

Diabetes

Sobrepeso

Problemas en las articulaciones

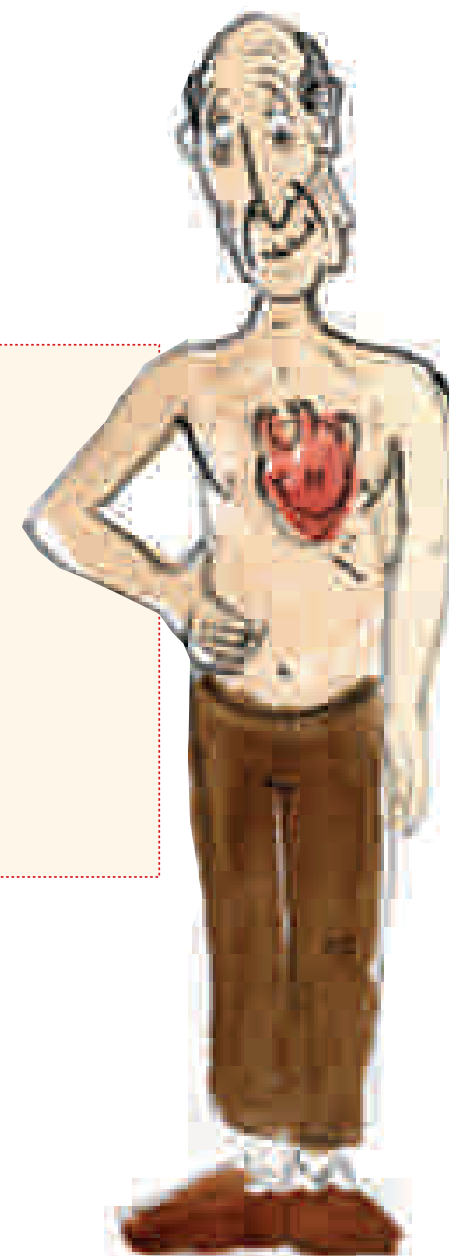
Enfermedades cardíacas

Trastornos circulatorios

Dificultades respiratorias ...



...La buena noticia es que puedes beneficiarte incluso con niveles moderados de actividad física



Centros Sociales de Mayores

Son espacios de acogida y encuentro para los mayores del municipio, con servicios y actividades diversas.

El **Programa de Ejercicio Físico y Salud** lo puedes realizar de forma **gratuita** porque está subvencionado íntegramente por el Ayuntamiento de Murcia.

- Recogeremos los datos necesarios para adaptarte al ejercicio que tú necesites.
- Haremos un seguimiento de tu participación.
- Recibirás además información sobre temas de salud que te interesan (alimentación, hábitos higiénicos, sexualidad ...).

Para más información e inscripciones, debes dirigirte a la Junta Directiva de tu centro o a la Concejalía de Bienestar Social y Promoción de la Igualdad.

Guía sobre Estilos de Vida y Salud para Mayores.

Edita:

Excmo. Ayuntamiento de Murcia
Concejalía de Bienestar Social y
Promoción de la Igualdad.
968 35 86 00. Ext. 2030 y 2031
Concejalía de Sanidad, Consumo y
Cooperación.
968 24 70 62

Ilustraciones:

Integraf Magenta

Diseño e impresión:

Integraf Magenta
(Empresa de Inserción Socio-Laboral)
Tlf.: 968 644 075 - Fax: 968 644 076
integrafmagenta@diagrama.org

D.L.: MU-2449-2003