

FICHA 2 RECOMENDACIONES DE INTERVENCIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS

INDICACIÓN:

Evitar el SEDENTARISMO y realizar actividad física a diario en personas mayores de 65 años.

Se recomienda que las personas se mantengan suficientemente activas durante toda la vida. En adultos, se indica realizar al menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada (aeróbica) al menos 5 días a la semana (ó 75 min de actividad vigorosa semanal). Para las personas mayores 65 años en adelante, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Entre las características de la actividad física que podemos indicar a una persona mayor se encuentran:


- Dedicar 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- La actividad se practicará en una sola sesión, o acumulando bloques de 10 minutos, como mínimo.
- Para obtener mayores beneficios para la salud, aumentar hasta 300 minutos semanales la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien acumular 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
- Los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida deberían realizar actividades físicas para mejorar su equilibrio prevenir las caídas, tres días o más a la semana.
- Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.
- Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

Nunca es tarde para hacer ejercicio. De hecho, la práctica regular de actividad física es la mejor herramienta para retrasar y prevenir las consecuencias del envejecimiento así como para fomentar la salud y el bienestar de los mayores.

El ejercicio físico ayuda a mantener y mejorar la función músculo-esquelética, osteo-articular, cardio-circulatoria, respiratoria, endocrino-metabólica, inmunológica y psico-neurológica. Por lo tanto, la práctica regular de actividad física tiene efectos beneficiosos en la mayoría, si no en todas, las funciones orgánicas contribuyendo a mantener su funcionalidad e incluso a mejorarla.


Dado que la pérdida de funcionalidad que se produce con la edad es, precisamente, la principal consecuencia del envejecimiento, el efecto del ejercicio puede ser considerado como una verdadera terapia que lucha contra las inevitables consecuencias del proceso de envejecimiento.

Todas las personas mayores deben evitar la inactividad. Realizar algo de actividad física es mejor que nada y cualquier actividad física produce algún beneficio sobre la salud.

	RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA	OBSERVACIONES	REDUCIR PERIODOS SEDENTARIOS Y LIMITAR TIEMPOS DE PANTALLA
<p>65 años AUTÓNOMO I. Barthel = 100 Prueba de velocidad de la marcha $\geq 0,8$ m/s No riesgo de caídas</p>	<p>Se realizará al menos 150 min de actividad moderada a la semana Ó 75 min de actividad vigorosa a la semana Ó una combinación equivalente de las anteriores.</p> <p>Esta recomendación puede alcanzarse sumando 3 o más períodos de al menos 10 min seguidos cada uno.</p> <p>Se adaptará la indicación a las condiciones físicas de la persona, prescripción individualizada.</p>	<p>Se realizará al menos 2 días en semana actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea y actividades para mejorar la flexibilidad.</p> <p>Los mayores de 65 años, especialmente con dificultades de movilidad, al menos 3 días a la semana realizar actividades de fortalecimiento muscular y para mejorar el equilibrio.</p>	<p>Reducir los períodos sedentarios prolongados de más de 2 horas seguidas, realizando descansos activos cada 1-2h con sesiones cortas de estiramiento o dando un breve paseo.</p>

	RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA	OBSERVACIONES	REDUCIR PERIODOS SEDENTARIOS Y LIMITAR TIEMPOS DE PANTALLA
<p>65 años FRÁGIL I. Barthel: entre 90 – 100 I. Lawton (mujeres 8; hombres 5) Prueba de velocidad de la marcha 0,8 m/s Riesgo de caídas</p>	<p>Programa de Ejercicio Multicomponente :</p> <p>La actividad aeróbica será de un mínimo de 3 días a la semana.</p> <p>Realizaremos 150 minutos de intensidad moderada. Podremos hacer la actividad aeróbica en bloques de un mínimo de 10 minutos de duración.</p> <p>La actividad moderada que abarque desde 3.0 hasta 4.7 METs.</p> <p>Podremos mantener una conversación, mientras hacemos la actividad física.</p> <p>Realizar dos días de ejercicios de equilibrio.</p> <p>Caminar 5 días en semana 2 por 10 minutos, descansando 2 minutos entre series.</p> <p>Se recomienda unos 5000 pasos diarios.</p> <p>Realizar ejercicios de flexibilidad todos los días con ejercicios de calentamientos previos.</p> <p>Se puede comenzar por bloques, incluso menores de 10 minutos de actividad ligera, como caminar e ir incrementando los minutos.</p>	<p>Practicar estiramientos.</p> <p>Caminar a un ritmo inferior de 5km/h.</p> <p>Practicar taichi, Qiigong, gimnasia en el agua o yoga dos días a la semana en un centro deportivo cercano e ir caminando hasta el centro.</p> <p>Realizar Aquaeorebic o gimnasia acuática.</p> <p>Otras actividades: balnoterapia, expresión corporal psicomotocidad acuática, gimnasia suave en el agua, paseos suaves por la playa...</p>	<p>Reducir los periodos sedentarios prolongados de más de dos horas seguidas; realizando descansos activos cada una o dos horas con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo.</p> <p>Para conseguir la adhesión y convertir en rutina la realización de ejercicio físico, se debe incorporar de manera gradual.</p> <p>Incluir la actividad física en la rutina diaria.</p> <p>Convertir la actividad física en una actividad social.</p> <p>Animar a que acudan a su centro deportivo más cercano por si algunas de las actividades ofertadas les resultan motivantes.</p> <p>Siempre tener presente la máxima que es mejor hacer algo, que nada.</p> <p>Incluso una hora semanal de actividad moderada ya proporciona algunos beneficios</p> <p>Limitar el tiempo delante de una pantalla.</p> <p>Fomentar el transporte activo.</p>

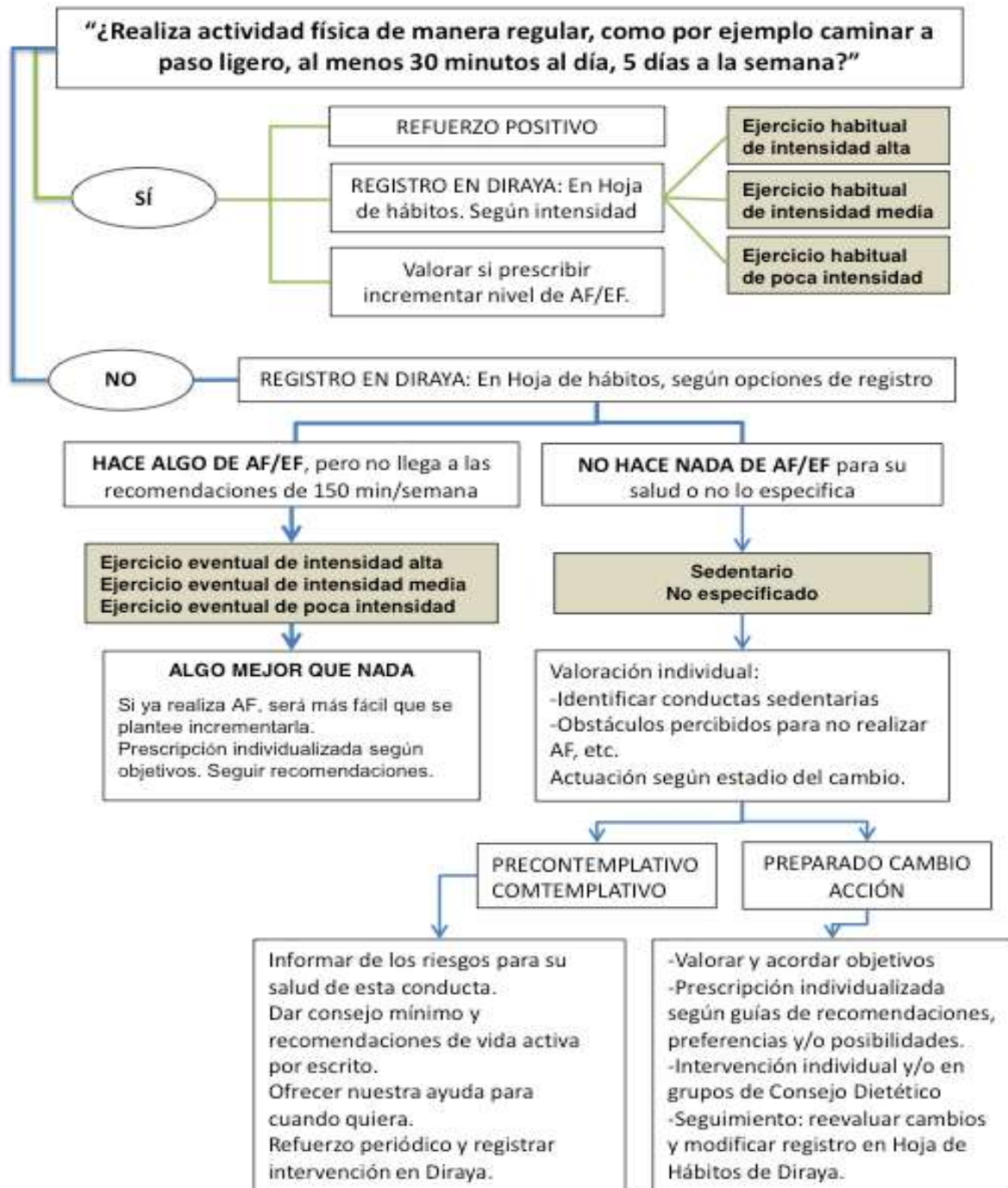
El objetivo es detectar e intervenir sobre la fragilidad y el riesgo de caídas en la persona mayor, como medio para evitar y/o retrasar el deterioro funcional, así como promover la salud en la población mayor de 65 años.

	RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA	OBSERVACIONES	REDUCIR PERIODOS SEDENTARIOS Y LIMITAR TIEMPOS DE PANTALLA
<p>65 años DEPENDIENTE I. Barthel: < 90 I. Lawton (mujeres <8; hombres <5) Prueba de velocidad de la marcha < 0,8 m/s Riesgo de caídas</p>	<p>Si está encamado.</p> <p>Le animaremos a que colabore en los cambios posturales, así como en su higiene y cambios de ropa.</p> <p>Ejercicios individualizados para ayuda en las ABVD.</p> <p>Le sentaremos siempre que se pueda, prolongando progresivamente el tiempo de sedestación.</p> <p>Le ayudaremos a ponerse en pie o le daremos algún material para que se apoye, como un andador o bastón.</p> <p>Le animaremos a realizar traslados cortos, adaptados a su resistencia.</p> <p>Realización de ejercicios y técnicas respiratorias.</p> <p>Técnicas de relajación.</p>	<p>Le propondremos actividades sencillas, con frases cortas y claras.</p> <p>Evitar tirar de sus brazos y realizar movimientos bruscos.</p> <p>Evitar todo aquello que le cause dolor.</p> <p>Marcar objetivos fáciles de alcanzar.</p> <p>Desarrollar ejercicios para entrenar y conservar la funcionalidad de las manos.</p>	<p>Acompañar a talleres de actividad física que fomenten el desarrollo cognitivo.</p> <p>Favorecer la práctica unitaria de ejercicios para el cuerpo y la mente</p> <p>Procurar que los programas sean dinámicos, atractivos y adaptados a la dependencia.</p>



REGISTRO DE LAS INTERVENCIONES EN DIRAYA: Algoritmo para registrar la AF en Hoja de Hábitos y/o en Hoja de Consulta en el programa de >65 años

ALGORITMO DE INTERVENCIÓN Y REGISTRO DE DATOS



Fuente: Asociación Andaluza de Enfermería Comunitaria. Documento para disminuir el sedentarismo. Enero 2016.

PARA SABER MÁS (ENLACES A DOCUMENTOS o WEBS RECOMENDADAS)

1. Asociación Andaluza de Enfermería Comunitaria. Documento para disminuir el sedentarismo. Enero 2016. <http://www.picuida.es>
2. Sociedad Andaluza de Medicina de Familia y Comunitaria (SAMFyC). La Estrategia de Envejecimiento Activo: De la teoría a la práctica Clínica. Rev. Medicina de Familia Andalucía. Volumen 16, número 3, suplemento 1, noviembre 2015
<http://www.samfyc.es/Revista/PDF/v16n3sup1/v16n3sup1.pdf>
3. Documento de consenso sobre prevención de fragilidad y caídas en la persona mayor.
<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/Fragilidadycaidas.htm>

BIBLIOGRAFÍA

1. Tunez Rodríguez L, Martínez de la Peña RA, Lopez Tunez M et al. Documento para disminuir el sedentarismo. Asociación Andaluza de Enfermería Comunitaria. (ASENEC) . Enero 2016.
2. Espinosa Almendro JM, Muñoz Cobos F, Burgos Varo ML et al. La Estrategia de Envejecimiento Activo: De la teoría a la práctica Clínica. Sociedad Andaluza de Medicina de Familia y Comunitaria (SAMFyC). Rev. Medicina de Familia Andalucía. Volumen 16, número 3, suplemento 1, noviembre 2015
3. Muñoz Bellerín J, Delgado Fernández M, Carbonell Baeza A et al. Guía de recomendaciones para la promoción de actividad física. Consejería de Salud. Junta de Andalucía. 2010.
4. Estrategia de promoción de la salud y prevención en el sistema nacional de salud. Ministerio de Salud, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid 2014
5. Documento de consenso sobre prevención de fragilidad y caídas en la persona mayor. Ministerio de Salud, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid 2014
6. Recomendaciones para la población sobre actividad física y reducción del sedentarismo. Ministerio de Salud, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid 2015
7. Alvarez Tello M, Morales Asencio JM (Eds). Guía Asanec para cuidadoras de personas dependientes Volumen II. Málaga 2007