

ENTRENAMIENTO MULTICOMPONENTE PARA PERSONAS MAYORES

AUTORES: HARO VICENTE, V; ALCARAZ LÓPEZ, P; MALDONADO ESTÉVEZ, N.
Email: 80informacion80@gmail.com

INTRODUCCIÓN:

Nuestro país ha alcanzado una de las esperanzas de vida más alta del mundo, pero otros países de nuestro entorno nos aventajan en la esperanza de vida con buena salud. La buena salud es uno de los pilares de una sociedad próspera económica y socialmente, y conseguir años de vida libres de discapacidad tiene que ser uno de los objetivos para nuestra sociedad.

Mantener la autonomía y la independencia a medida que se envejece es el objetivo del envejecimiento activo. Este concepto engloba el de envejecimiento saludable, que comprende el mantenimiento de una buena capacidad funcional, tanto física como cognitiva.

Los programas de entrenamiento de fuerza en mayores constituyen por sí mismos una medida preventiva eficaz para retrasar la aparición de la fragilidad. El ejercicio físico es la intervención más eficaz para retrasar la discapacidad y los eventos adversos que asocia habitualmente el síndrome de la fragilidad. El entrenamiento de fuerza y los programas multicomponente, en particular, cada vez tienen más resultados favorables en este grupo poblacional y sus efectos son más destacados en otros campos como la prevención de las caídas y el deterioro cognitivo.

OBJETIVO:

Identificar los ejercicios más adecuados para conseguir un plan de entrenamiento multicomponente para personas mayores

MÉTODO:

Revisión bibliográfica de la evidencia científica en las bases de datos Pubmed, Cochrane y Scielo incluyendo las palabras claves: envejecimiento, actividad física y anciano frágil. Se especificaron los siguientes límites: artículos en inglés o español, publicados desde 2010, dirigidos a pacientes mayores de 65 años sometidos a programas de entrenamiento físico.

RESULTADOS:

Entrenamiento de la fuerza y potencia muscular:

Se podrán utilizar 4-6 ejercicios en máquinas de resistencia variable, o realizar ejercicios con/sin material. Deben trabajarse los grupos musculares más utilizados e incluir ejercicio que simulen actividades de la vida diaria (por ejemplo sentarse y levantarse de una silla).

Este tipo de entrenamiento se puede realizar entre:

- 2 y 3 veces por semana.
 - Se recomienda realizar de 1 a 3 series de 8 a 12 repeticiones.
- Se recomienda: realizar ciclos de 10 – 14 semanas, ir aumentando progresivamente la intensidad de ejercicio, utilizar todo el rango de movimiento, mantener una correcta técnica de respiración.

Entrenamiento de la Resistencia Aeróbica:

Puede incluir bloques (en función de la capacidad funcional del paciente) de:

- Caminar en diferentes direcciones y ritmos
- Caminar en cinta rodante
- Subir escalones, subir escaleras
- Bicicleta estática

2 a 3 veces por semana. Podría comenzar con 5-10 minutos durante las primeras semanas y progresar hasta 15-30 minutos.

Entrenamiento del equilibrio y la marcha

Incluirá ejercicios desde la posición de sentado, posición de pie como:

- Subir y bajar talones
- Quedarse sobre un pie, en la posición de tándem o semitándem
- Y con ejercicios en movimiento caminar con apoyo talón punta, subir escaleras con ayuda, transferir el peso...

Estos ejercicios se pueden realizar todos los días en 2 o 3 series de 8-10 repeticiones.

Entrenamiento de la flexibilidad

Debe incluir ejercicios para los grupos musculares más grandes y podría incluir actividades tipo:

- Estiramientos
- Yoga
- Pilates

Este tipo de entrenamiento se puede realizar entre:

- 2 y 3 veces por semana.
- Podría comenzar con 10 -15 minutos durante las primeras semanas y progresar paulatinamente.
- Repita cada ejercicio 3 -5 veces en cada sesión.
- Manténgase en la posición durante 10 - 30 segundos.
- Efectué los movimientos lentamente; nunca hacerlo de forma violenta

CONCLUSIONES:

- El ejercicio es el único método probado y seguro que puede mantener la condición física, además de impedir e incluso revertir los cambios en la composición corporal asociados al envejecimiento, específicamente la pérdida de músculo esquelético.
- La práctica continua de ejercicio mejorará la funcionalidad e independencia, así como también será benéfico para el estado de ánimo y la calidad de vida del paciente anciano.
- Se puede considerar que la actividad física, al realizarse en grupo, aumenta el colectivismo y las buenas relaciones mejorando así la esfera psicosocial del individuo.

BIBLIOGRAFÍA:

- 1.- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Indicadores de Salud 2013. Evolución de los indicadores del estado de salud en España y su magnitud en el contexto de la Unión Europea. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2014.
- 2.- Cadore, E.L., Izquierdo, M. (2013a). How to simultaneously optimize muscle strength, power, functional capacity and cardiovascular gains in the elderly: An update. AGE. 35 (6):2329-2344.