

Aprenda cómo hacer ejercicio a los 50, si nunca lo ha hecho

País – Es una realidad que el ejercicio es una de las mejores formas de prevenir la aparición de enfermedades como hipertensión, diabetes, enfermedad renal crónica (ERC) y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Este grupo de patologías se presentan no solo por una condición genética o natural: la ausencia de estilos de vida saludables aumenta entre un 30% a un 50% el riesgo de desarrollarlas, en los mayores de 50 años, y representan el 63% de las muertes anuales en el mundo, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Ante las cifras, cobra mayor importancia hacer ejercicio y acompañarlo de una dieta baja en grasa, azúcar y sal (yodada). Según la OMS, es importante iniciar con la actividad física desde una edad temprana y recomienda 150 minutos de actividad moderada semanales, o 75 minutos de actividad física vigorosa.

No obstante, si a lo largo de su vida no ha desarrollado actividad física de manera constante, puede iniciar a cualquier edad pero con la precaución necesaria, sobre todo si es mayor de 50 años.

Con este panorama planteado, la Dra. Vivian Bernal de NUEVA EPS entrega una serie de recomendaciones para las personas que quieren iniciar con la práctica de alguna actividad física, especialmente para los adultos mayores.

- “Antes de iniciar es conveniente llevar a cabo un chequeo con el médico general, en esa edad es muy factible que se hayan desarrollado condiciones de corazón, pulmón o problemas con las articulaciones. Es vital que de encontrarse una condición de base se sigan al pie de la letra las recomendaciones del profesional de la salud, así evitará complicaciones innecesarias”.
- “Es ideal comenzar con caminatas largas antes de correr, pues es allí donde se genera más desgaste físico y de no estar habituado se expone a que se presenten lesiones. En este orden de ideas, inicie con caminatas a un ritmo normal y vaya incrementándolo con el tiempo a medida de sus posibilidades, no inicie con el trote pleno”.
- “Hidrátese muy bien, y prepare su cuerpo para el ejercicio. No coma en exceso, traté en lo posible no consumir proteínas animales 10 horas antes de la actividad, aumente la ingesta de carbohidratos con el fin de afrontar el reto físico”.
- “Es de suma importancia la hidratación en las horas previas al ejercicio, pues el cuerpo se va a exponer a gran stress físico y la deshidratación puede desencadenar

en complicaciones tales como: mareos, fatiga, dolor de cabeza, problemas musculares, náuseas e incluso insuficiencia cardíaca”.

- “En términos de calentamiento, es importante hacer especial énfasis en la movilidad articular, en este aspecto no se pretende aumentar el grado de flexibilidad sino mantener un nivel de amplitud natural de movimiento. Dada la edad es importante que tanto los nudillos, las muñecas, la parte superior de los hombros, los omoplatos, las articulaciones del pie, de la rodilla, de la cadera, del codo y del brazo.”
- “Después de terminar el ejercicio, es importante que realice estiramiento para disminuir el impacto sobre los músculos, de esta manera el dolor normal por el esfuerzo será menor. Adicionalmente, es muy importante que durante las horas posteriores al ejercicio se hidrate de manera continua, así no sienta la necesidad de hacerlo pues la recuperación por la pérdida de líquido puede tardar de 24 a 48 horas”.

Con estos consejos prácticos para el antes, el durante y el después de la actividad física, se disminuye el riesgo de presentar algún tipo de lesión, pero más allá, estará evitando la aparición de enfermedades crónicas, o si ya las padece, mejorar sus síntomas.

Conozca cuándo se reúne la Asociación de usuarios de Villeta durante el 2018

Villeta – dentro de proceso de participación social que desarrolla la Compañía, las asociaciones de usuarios tienen un rol preponderante. Por tal razón, queremos compartir el cronograma de reuniones en el municipio de Villeta:

- Febrero 21
- Abril 25
- Junio 20
- Agosto 22
- Octubre 24
- Diciembre 19

Con el desarrollo de estos espacios, **NUEVA EPS** continúa ofreciendo alternativas de participación, generando bienestar y mejores condiciones para nuestros afiliados.