



## HÁBITOS SALUDABLES: EJERCICIO FÍSICO

**CUIDADORES: APRENDIENDO A CUIDARSE**  
Hábitos saludables

# 1

# HÁBITOS SALUDABLES: EJERCICIO

## BENEFICIOS

El bienestar de la persona con alzhéimer u otra demencia depende del bienestar físico y emocional del cuidador, es importante tener en cuenta los beneficios que puede proporcionar además del descanso y de una dieta equilibrada, la práctica de ejercicio físico.



### **Beneficios del ejercicio físico**

> **Cardiovasculares:** el ejercicio aumenta la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón. Un corazón "en forma" bombea más sangre por minuto, lo que hace que llegue más oxígeno al corazón y nos cansemos menos. Se ha demostrado que las personas que caminan intensamente durante treinta minutos, reducen su tasa de mortalidad un 44%.

Además, el ejercicio regular diario de intensidad moderada es un buen tratamiento y una buena medida de prevención para la hipertensión arterial, junto a una alimentación sana.

Se ha demostrado que un ejercicio moderado permite obtener importantes beneficios cardiovasculares, incrementando el «colesterol bueno» y reduciendo el «colesterol malo».

## BENEFICIOS



### Beneficios del ejercicio físico

- > **Control de peso:** con ejercicio físico y el mantenimiento de una alimentación equilibrada se puede reducir/mantener el peso.
- > **A nivel del aparato digestivo:** El ejercicio físico también ayuda a normalizar la actividad intestinal, a controlar el apetito y, en general, a mantener un estado saludable a nivel orgánico.
- > **Te ayuda a descansar:** El ejercicio diario, asociado a hábitos saludables y a una correcta alimentación, ayuda a que el cuerpo y la mente consigan una mejor relajación, lo cual garantiza un descanso reparador. Produce mejoras significativas en el sueño, tanto en la disminución del tiempo necesario para conciliarlo, como en la cantidad de horas que dura el mismo. No se debe hacer ejercicio físico intenso en las 2-3 horas previas al inicio del sueño.
- > **Psicológicos:** Ciertos estudios demuestran que un ejercicio regular puede disminuir la depresión, la ansiedad y el estrés, así como aumentar la autoestima y mejorar la calidad de vida. Además es una buena manera de despejarse de la actividad cotidiana de los cuidados.
- > **Prevención y tratamiento:** En enfermedades de tipo cardiovascular, diabetes, sobrepeso, artrosis, osteoporosis, algunos tipos de cáncer... El ejercicio físico (correctamente adaptado, claro está) actúa como factor protector (a nivel preventivo) o como tratamiento que puede ayudar a disminuir la sintomatología. Beneficia el sistema cardiorrespiratorio y el aparato locomotor y es efectivo contra los diferentes dolores musculares.



### Recomendaciones para empezar a hacer ejercicio físico

- > Es más recomendable realizar poco ejercicio regularmente que hacer un gran esfuerzo sólo de vez en cuando.
- > La actividad física se puede realizar prácticamente en cualquier sitio.
- > Para mejorar tu nivel de salud bastan 30 minutos de actividad física durante cinco días a la semana. No tienes por qué realizar estos 30 minutos seguidos, puedes fraccionarlos si te resulta más cómodo.
- > Elegir un deporte que sea del agrado personal y adecuado a nuestras condiciones físicas.
- > Conviene aquellos que nos ayudan a liberar la mente de preocupaciones como caminar largas distancias, pasear en bicicleta o nadar.
- > Empezar toda rutina de ejercicios de manera suave, aumentando el ritmo lentamente y con seguridad.
- > Entrenar en pareja o con un grupo de amigos para motivarnos.
- > Algunas maneras de aumentar tu nivel de actividad física son muy sencillas de implementar, sólo hay que cambiar ciertos hábitos: Subir las escaleras de tu piso en lugar de tomar el ascensor, bajarte una parada o dos antes de la tuya y hacer el resto del trayecto hacia tu casa a pie, bajar la basura por la noche y dar la vuelta a la manzana de tu edificio, etc. Son algunos de los ejemplos de pequeños gestos y costumbres que puedes cambiar y que te beneficiarán mucho a corto y a largo plazo sin quitarte mucho tiempo.

## RIESGOS



### Riesgos del ejercicio físico

El ejercicio físico tiene una serie de riesgos, sobre todo cuando se practica de forma incorrecta, no es un ejercicio adaptado a la persona o se practica con una intensidad para la que no se está preparado.

Los principales riesgos son los siguientes:

- > Las lesiones deportivas
- > La adicción al ejercicio
- > Crisis cardíaca



### Tener cuidado con:

- > Ambiente en el que se realiza el ejercicio: las altas o bajas temperaturas pueden suponer un riesgo si la persona no se hidrata adecuadamente o no utiliza la ropa adecuada.
- > Alimentación: una persona que realiza una actividad física regular, necesitará comer de forma adecuada para no sufrir anemia o problemas relacionados con la desnutrición.
- > Enfermedades: hay que consultar al médico antes de comenzar a realizar ejercicio físico, especialmente si se tiene algún problema de salud.

Lo más importante es comenzar a hacer ejercicio con un programa que implique un entrenamiento suave, incrementándose su intensidad de forma gradual a lo largo de las jornadas sucesivas de actividad física, y mantener la regularidad y los controles de salud oportunos a lo largo del tiempo.

