

## ¿Es importante el equilibrio para un envejecimiento activo?



**Entre 2020 y 2030, el porcentaje de habitantes del planeta mayores de 60 años aumentará un 34%. El envejecimiento es el resultado de la acumulación de múltiples daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo que conlleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, a un mayor riesgo de enfermedad y de muerte**

El envejecimiento activo hace referencia al mantenimiento de dichas capacidades de las personas mayores para desarrollar las actividades de la vida diaria. Realizar una adecuada actividad física y mental, llevar una dieta sana, favorecer las relaciones sociales y tener un buen hábito de sueño, son las claves para mantener una vida plena e independiente

Las caídas y fracturas en estas personas suelen tener mal pronóstico, de ahí la importancia de llevar programas de ejercicios que trabajen el equilibrio, incrementen la fuerza en las piernas y la flexibilidad y disminuyan el riesgo de caídas. Se trata de ejercicios lentos para mantener la posición y precisión en la deambulación. Su objetivo es evitar accidentes y caídas que pueden desembocar en fracturas de cadera, muñeca, columna... con las consiguientes complicaciones para las personas. Deberían realizarse todos los días e ir incrementando el tiempo y el número de repeticiones según evolución

### Ejemplos de ejercicios

- Caminar de talón a punta colocando el talón de un pie delante de la punta del otro
- Mantenerse sobre un solo pie "a pata coja": 15-30 sg a cada lado
- Agarrarse a una silla y mantener la pierna flexionada en alto: 15-30 sg
- Agarrarse a una silla y hacer elevaciones laterales de piernas: 10-15 repeticiones
- Hacer sentadillas en sillas: 10-15 repeticiones
- Flexiones de brazos de pie apoyado en una pared: 10-15 repeticiones

Una actividad como **el Taichí** también es muy eficaz para mantener la autonomía personal al combinar ejercicios de fuerza, equilibrio y relajación. Son movimientos de brazos y desplazamientos lentos, controlados, con cambios de peso. Lo ideal sería practicar cada día al menos 6 u 8 ejercicios.

Los beneficios del taichí son los siguientes:

- Disminuye el síndrome post caída
- Aumenta la velocidad de la marcha
- Aumenta la flexibilidad
- Aumenta la fuerza muscular
- Aumenta la amplitud articular

En el Área de Deporte existe un programa de Prevención de caídas desde hace años que tiene lugar en el polideportivo municipal José Paterna.

Información: [cmdeportes@malaga.eu](mailto:cmdeportes@malaga.eu)

