



CENTRO  
DE COMPETENCIAS  
**TECMILENIO**





# Nutrición de la Mujer y el Adulto Mayor

Actividad física en el  
adulto mayor



Semana 6





## Atención plena

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.

[https://youtu.be/dq\\_U-RxkcFY](https://youtu.be/dq_U-RxkcFY)





El ejercicio es una de las actividades que por excelencia produce beneficios en el organismo, mantener unos músculos y huesos sanos es la mejor arma para soportar los años venideros.

Como ya se ha mencionado, la sarcopenia es una de las enfermedades que más afectan al adulto mayor, es decir, la pérdida de masa muscular, ya que puede llegar a provocar una atrofia. Esto se da, además, como una característica propia de la edad, por el hecho de que muchos pacientes llevan una vida sedentaria; afortunadamente esta idea está cambiando, pero no lo suficiente, pues todavía es más común ver a los adultos mayores sentados en una mecedora en el jardín, que caminando o ejercitándose en un parque.



## Valoración física

Para valorar la capacidad física de una persona se deben tener en cuenta estos aspectos:



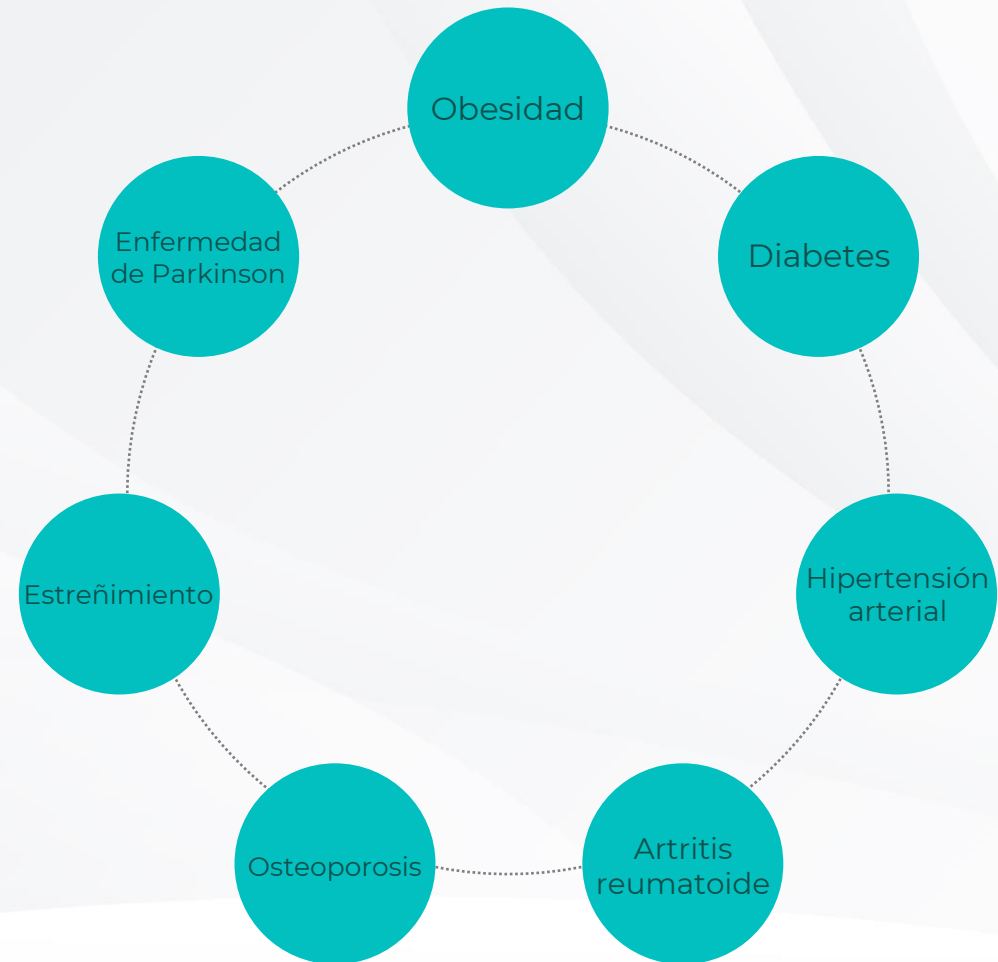
## Adulto mayor sano

Si atiendes a un adulto sano, motívalo siempre a hacer ejercicio, explícale todos los beneficios que tiene la actividad física, incluso puedes ayudarlo a encontrar algún lugar o asociación donde pueda acudir. Si sabes que puede hacer ejercicio en casa, puedes recomendarle videos de YouTube, aunque lo ideal sería que siempre lo haga acompañado para prevenir accidentes. Entre los ejercicios más recomendados para el adulto mayor se encuentran los siguientes:



## Adulto mayor enfermo

La actividad física es de suma importancia para los adultos mayores enfermos, pero hay casos en los que estos no pueden realizar movimientos físicos por sí solos, como los pacientes con algún deterioro cognitivo o aquellos que han presentado algún accidente cerebrovascular que les ha dejado secuelas físicas, en los cuales se deben evitar lesiones posteriores; por ejemplo, para el adulto mayor en cama es de suma importancia prevenir úlceras por presión, que son las más comunes.





El ejercicio tiene muchos beneficios para todos, en general, pero en el caso del adulto mayor, además de mantenerlo más saludable, se busca que mantenga por más tiempo su independencia. Entre más activo sea un adulto mayor, menos riesgo tiene de padecer alguna atrofia que lo incapacite y lo haga dependiente. Existen diversas pruebas para medir la condición física del paciente, pero es sumamente importante saber su condición de salud antes de someterlo a cualquier esfuerzo. Debes conocer si tiene alguna afección cardíaca o problemas articulares; siempre es recomendable realizar una prueba de esfuerzo por parte del cardiólogo, las pruebas que puedes realizar ayudan a determinar fuerza, resistencia, flexibilidad y equilibrio, que son las aptitudes básicas para medir la condición física del paciente.







## Ejercicio de reflexión:

- ¿Qué beneficios tiene el adulto mayor al realizar alguna actividad física?
- ¿Qué tipos de pruebas se realizan para medir la condición física en un adulto mayor?
- ¿Cuáles son las recomendaciones en cuanto al ejercicio para un adulto mayor con diabetes?





# Nutrición de la Mujer y el Adulto Mayor

Asociaciones y apoyos  
para el adulto mayor



Semana 6





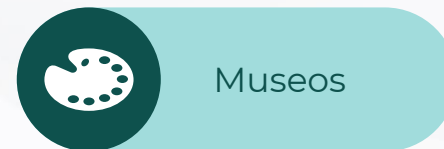
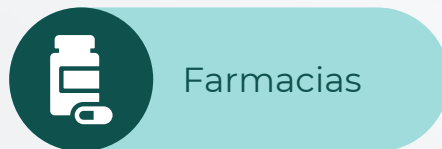
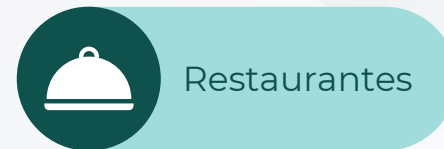
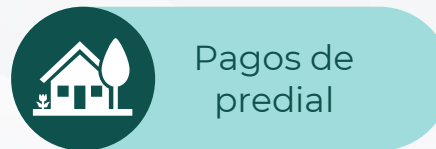
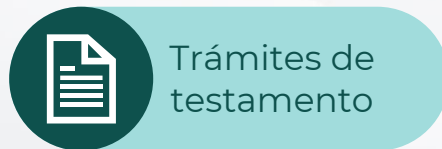
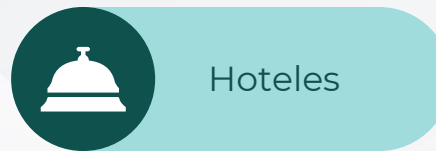
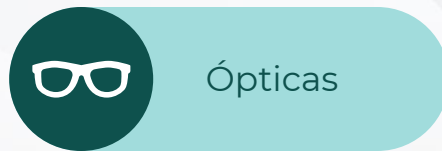
Como has visto, hay muchísimos puntos débiles en la atención del adulto mayor, desafortunadamente la parte social y económica es la que más afecta a este grupo; por este motivo, en este último tema se quiso incluir esta información que sabemos que será de mucha ayuda para ti y tus pacientes, y podrás asesorar a los adultos mayores sobre instituciones públicas y privadas que trabajan por su bienestar.

El gobierno es una instancia que con sus campañas trata de apoyar a los adultos mayores, pero desafortunadamente no es suficiente, la población de adultos mayores es muy grande y seguirá incrementándose en años venideros. Por otro lado, está el sector privado que realiza campañas de apoyo y beneficencia, muchas de ellas como cirugías de cataratas, asistencia médica, labor social, etcétera, beneficiando a otra parte de la población.



Desafortunadamente, México no es uno de los países con más apoyos para los adultos mayores, son pocos los que pueden gozar de recursos económicos, atención médica e independencia.

Con la tarjeta del INAPAM los adultos mayores también pueden recibir descuentos en los siguientes establecimientos:



## Actividades

Los adultos mayores tienen varias opciones de esparcimiento, por ejemplo, el DIF cuenta con casas club ubicadas en la República Mexicana, ahí los adultos mayores reciben clases de:



Baile



Canto



Computación



Apoyo  
espiritual



Se realizan  
paseos

El INAPAM ofrece:



Cursos y pláticas  
de los derechos  
humanos.



Talleres y pláticas  
para el cuidado y  
prevención de la  
salud.



Campañas de  
medicina  
preventiva.



Bolsa de  
trabajo



Orientación  
jurídica.



Programa de  
cirugía de  
cataratas.



Una alternativa muy cómoda para la familia y en algunos casos para los adultos mayores que viven solos es, por decisión propia, internarse en un asilo, por lo que es recomendable que conozcas en qué consiste y el tipo de servicios a los que pueden tener acceso en un asilo:





En México, el adulto mayor recibe apoyo, pero ese apoyo nunca será suficiente para comprar alimentos, pagar servicios públicos y comprar medicamentos.

INAPAM es una instancia gubernamental con la que cuenta el adulto mayor, donde puede recibir apoyo económico y descuento en diversos centros de entretenimiento, transporte público, ópticas y otros servicios, lo único que debe hacer es tramitar su credencial, ya que en muchos establecimientos la solicitan para hacer válido el descuento.

Si tienen la posibilidad de asistir a un club privado o no, los adultos tienen opciones para salir a realizar actividades de esparcimiento con gente de su edad, muchos de ellos esperan con ansias el día de la reunión y, como ya viste en temas anteriores, el contacto social es un arma muy poderosa contra la depresión y deterioro cognitivo.





Ejercicio de reflexión:

- ¿Qué apoyos existen para adultos mayores de bajos recursos?
- ¿Con qué programa cuenta el gobierno federal?
- ¿Qué opciones tienen los adultos mayores que desean realizar actividades recreativas o de esparcimiento?

