



HÁBITAT ASISTENCIAL s.l

Ejercicio en los mayores, ejercicio en las personas mayores

Move
Equilibrio
Aérobico
Fuerza
Estiramientos

El ejercicio en las personas mayores.

Por lo menos el 75% de las personas > de 65 años no realiza el ejercicio al nivel recomendado, a pesar de conocer los beneficios saludables de esta actividad.

Beneficios saludables de hacer ejercicio:

- ✓ Supervivencia más larga, mejor condición para vivir más.
- ✓ Calidad de vida mejorada, ánimo, sueño, descanso, sensibilidad a la insulina, densidad ósea, función cognitiva .



Brian D Jhonston

Los mayores beneficios de la salud se consiguen con el servicio aeróbico , cuando los pacientes sedentarios empiezan hacer ejercicio.

La fuerza disminuye con la edad

Y la disminución de la fuerza puede comprometer la función.

Contraindicaciones:

Contraindicaciones absolutas:

- Infarto agudo de miocardio (IM), dentro de los 2 días
- Angina inestable activa
- Arritmia cardíaca no controlada con compromiso hemodinámico
- Endocarditis activa
- Estenosis aórtica grave sintomática
- Insuficiencia cardíaca descompensada
- Embolia pulmonar aguda, infarto pulmonar o trombosis venosa profunda
- Miocarditis o pericarditis agudas
- Disección aórtica aguda

Los ancianos internados con mayor masa muscular tienen mejor equilibrio de nitrógeno, un mejor estado físico y un mejor pronóstico para resistir las enfermedades críticas.

Y la disminución de la fuerza puede comprometer la función.

Contraindicaciones relativas :

- Estenosis obstructiva de la arteria coronaria izquierda principal documentada
- [Estenosis aórtica](#) de moderada a grave con relación incierta con los síntomas
- [Taquiarritmias](#) con frecuencias ventriculares no controladas
- Bloqueo cardíaco avanzado o completo [adquirido](#)
- Miocardiopatía hipertrófica obstructiva con gradiente elevado en reposo
- [Accidente cerebrovascular](#) reciente o [ataque isquémico transitorio](#)
- Alteración mental con capacidad limitada para cooperar de manera segura
- [Hipertensión](#) en reposo con presión arterial sistólica o diastólica > 200/110 mmHg
- Condiciones médicas no corregidas, como la [anemia](#) significativa, un importante desequilibrio electrolítico (p. ej., [hipopotasemia](#)) y el [hipertiroidismo](#)



Contraindicaciones, prevención y medidas

Es preciso advertir claramente a los pacientes que detengan la ejercitación y busquen atención médica si padecen dolor de pecho, mareos o palpitaciones.

Cribado deben realizarse una evaluación clínica orientada a la detección de trastornos cardíacos y limitaciones físicas al ejercicio. Pretende conocer si padece alguna de estas:

- Enfermedad coronaria conocida
- Síntomas de enfermedad coronaria
- ≥ 2 factores de riesgo cardíaco
(p.ej., hipercolesterolemia, hipertensión, obesidad,
estilo de vida sedentario, fumar, antecedentes
familiares de enfermedad arteriocoronaria temprana)
- Enfermedad pulmonar, documentada o probable
- Diabetes, documentado o probable

El **entrenamiento de equilibrio** tradicionalmente implica poner a prueba el propio centro de gravedad mediante la realización de ejercicios en ambientes inestables, como permanecer de pie en una sola pierna o usar una tablas de balanceo o equilibrio

Programa de Servicios

- Un programa de ejercicio integral debe incluir
 - Actividad aeróbica
 - Entrenamiento de la fuerza
 - Entrenamiento de flexibilidad y equilibrio
- Variación (cambio regular de ejercicio para evitar sobre-adaptación al mismo estímulo y también para evitar lesiones menores debido a acciones repetitivas)



Cuestiones sociales que afectan a las personas mayores

Aproximación y comprensión. Fuente: Daniel B Kaplan

La capacidad funcional (Act. básicas) disminuyen en cierto grado en cada persona. Los cambios que se producen en la vejes son más que simples cambios en el estado de salud. Las cuestiones sociales, familiares, el grado de realizar actividades básicas, disposición de la vivienda, influyendo en el riesgo de una persona mayor. Por eso es importante su historia social.

Antecedentes sociales son importante para la historia y planificar al cuidador

Pueden hacer preguntas acerca de (Daniel B. Kaplan):

- Los familiares y las relaciones entre la persona mayor y los familiares
- Estado civil o presencia de pareja de hecho
- Relaciones con personas que ven regularmente
- Disposición de la vivienda
- Estado financiero
- Antecedentes laborales
- Educación
- Actividades diarias usuales (por ejemplo, cómo se prepara las comidas, qué actividades dan sentido a su vida y qué problemas puede tener)

- Los familiares y las relaciones entre la persona mayor y los familiares
- Estado civil o presencia de pareja de hecho
- Relaciones con personas que ven regularmente
- Disposición de la vivienda
- Estado financiero
- Antecedentes laborales
- Educación
- Actividades diarias usuales (por ejemplo, cómo se prepara las comidas, qué actividades dan sentido a su vida y qué problemas puede tener)



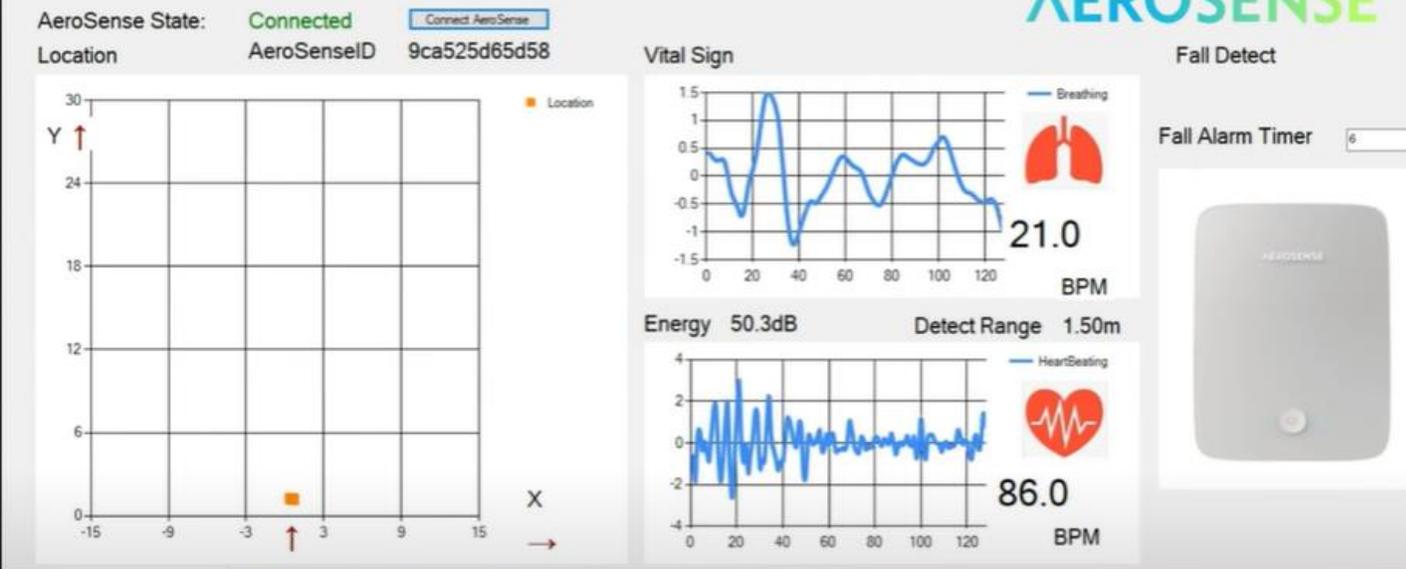
Contacto

Juan José 

+619603040 

info@habitatasistencial.es 

www.habitatasistencial.es 



Habitat Asistencial

Home Care Communities

www.habitasistencial.es

Telf: 619 60 30 40 info@habitasistencial.es

GARANTÍA Y TRANQUILIDAD

Asistente de atención domiciliaria



Ayudar a amunetar la seguridad y reducir los costos de funcionamiento para los hogares, residencias, comunidades de personas mayores. Así como a sus familias.

DISPOSITIVO INTELIGENTE, SIN CONTACTO DE MONITOREO, ALERTA TEMOPRANA. Diseñado para detectar riesgos de alto peligro en la vida cotidiana de la personas mayores, personas que viven solas, convalecientes, especial importancia en edad avanzada. Alertas de caídas, frecuencia de actividad. Alerta telefónica, mensaje de texto o notificaciones. Informes de salud analíticos, datos que facilitan el diagnóstico temprano.

-  **ALERTA DE CAÍDA**
Alerta activa en caso de que se produzca una caída
-  **MODO DE VIGILANCIA**
Alerta activa en caso de ladrón.
-  **DORMIR EN EXCESO**
Alertas activas si el residente todavía está en la cama
-  **ALERTA DE ERROR.**
Alerta activa si el residente está en el exterior y no vuelve con regularidad
-  **INODORO EXTENDIDO**
Alerta activadas si el residente usa el baño más tiempo del esperado.
-  **ASEO FRECUENTE.**
Notificaciones activas si el residente usa el baño con demasiada frecuencia.
-  **NOTIFICACIÓN DE LA HORA DE DORMIR**
Notificación si el residente está despierta más allá de la hora establecida.
-  **NOTIFICACIÓN SEDENTARIO.**
Notificación si el residente está sedentario mucho tiempo.
-  **INFORME AVD**
Mejor conocimiento de la rutina del residente