

## **ENVEJECIMIENTO ACTIVO DE CALIDAD**

**Madrid, 30 de noviembre de 2011**

### **ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**

**Dr. Santos Casado**

***Especialista en hipertensión arterial***

La inactividad física está considerada en los países desarrollados como un auténtico problema de salud pública, porque tanto de forma directa, como indirecta a través de la obesidad que con frecuencia le acompaña, induce y potencia la presencia y agravamiento de otros factores de riesgo cardiovascular (FRCV). Como la Hipertensión arterial, la Diabetes Mellitus tipo II y las alteraciones lipídicas.

En suma, las personas con años a sus espaldas de sedentarismo presentan una morbilidad mayor que las personas que hacen ejercicio regularmente en relación con problemas cardiovasculares y también en esperanza de vida.

En base a estas premisas, es fácil deducir que el ejercicio físico programado y repetitivo que tiende a mejorar la forma física del individuo redundará a largo plazo en beneficios para la salud, sobre todo en el área del riesgo cardiovascular.

Lógicamente no debe valer cualquier ejercicio, éste debe ser orientado hacia las formas dinámicas y aeróbicas, como caminar, correr, ciclismo, natación o la practica de deportes como tenis o pádel. Los deportes de choque como baloncesto, fútbol, etc. deben reservarse para gente joven. No serían recomendables sesiones de musculación ya que se trata de un ejercicio anaeróbico e isotérmico y que induce cambios hemodinámicos no recomendables, además de provocar alteraciones metabólicas no saludables.

Cuando la edad es más avanzada se van produciendo una serie de cambios en el organismo tanto a nivel molecular en las células, como a nivel estructural en diversos sistemas como el cardiovascular o el osteo-muscular.

A nivel molecular son trascendentes los cambios degenerativos que operan en el endotelio vascular, que es la capa interna que conforman las arterias y que gobierna una serie de funciones vitales, asegurando una perfusión adecuada de los diferentes órganos y sistemas del organismo.

En las personas mayores hemos de ser más prudentes a la hora de recomendar dosis y tipos de ejercicio. También es preciso tener en cuenta lo que podríamos considerar como contraindicaciones absolutas o relativas. Y que se refieren a determinados procesos respiratorios cardiacos y del entramado hueso, articulaciones, músculos.

En caso de duda, se puede realizar una prueba de esfuerzo y conocer cuál es el umbral personal de ejercicio.

Durante un ejercicio continuo, el ritmo cardiaco, esto es el pulso, no debe sobrepasar un límite que se obtiene de la siguiente fórmula:

220 menos edad en años, multiplicado por el factor de 0,7.

Ejemplo: Varón de 60 años.  $(220-60) \times 0,7 = 112$  pulsaciones por minuto