

RUTA CIRCULAR NORTE

RUTA CIRCULAR OESTE

RUTA CIRCULAR ESTE









La práctica de ejercicio físico diario es fundamental para ejercer saludablemente. Por un lado, hay que tener en cuenta que el sedentarismo es un factor de riesgo importante frente a las enfermedades cardiovasculares, entre otras razones porque favorece la diabetes o la obesidad. Por otro, potencia la debilidad física, aumenta el riesgo de caídas y lleva paulatinamente al aislamiento, a la pérdida de actividad social y, como consecuencia, al deterioro cognitivo y a la depresión.

Por tanto, el ejercicio físico debe ser una parte importante de la actividad diaria de las personas mayores, pero siempre adecuándolo a las posibilidades y gustos de cada uno y atendiendo a las recomendaciones del médico, en función de las patologías que pueda tener. El objetivo del ejercicio ha de ser en primer lugar evitar el deterioro físico y al mismo tiempo prevenir posibles accidentes cardiovasculares y reducir factores de riesgo de otras enfermedades crónicas. Pero también ayuda a mantener la movilidad, la independencia y evitar o retrasar la eventual aparición de una discapacidad. Teniendo ello en cuenta las recomendaciones de ejercicio físico puede abarcar diferentes ámbitos:

Actividad diaria: hay muchas actividades de la vida diaria que son en sí mismas un ejercicio físico: realizar los trayectos cortos caminando, contribuir a la limpieza de la casa, ir a la compra andando, evitar el ascensor y subir y bajar por las escaleras, hacer labores de jardinería, etc.

Actividad básica: hay que caminar todos los días al menos media hora a paso rápido. Puede facilitar la labor hacerlo con otras personas, lo que también contribuye a mantener la actividad social.

Ocio: es una buena excusa para hacer ejercicio y mantener la actividad social: bailes de salón, petanca, excursiones al campo o visitar otras ciudades, etc.

**Ejercicios de potenciación muscular:** permiten aumentar la fuerza muscular, la estabilidad de las articulaciones, el mantenimiento del sentido del equilibrio, la coordinación de movimientos, la flexibilidad, etc. Además, contribuyen a reducir el riesgo de caídas y mantener la autonomía personal. Natación, gimnasia, ejercicios de tonificación muscular, estiramientos, aparatos de gimnasio ... son diferentes maneras de realizar este tipo de ejercicios. Pero es necesario consultar previamente con un médico y establecer un programa de entrenamiento adecuado que contemple una fase de calentamiento (10 minutos), otra de intensidad (20-30 minutos) y una más de estiramientos (5 minutos). El ejercicio debe realizar suavemente, sin excesiva intensidad, con el fin de evitar la sobrecarga de las estructuras articular y evitar posibles lesiones. Por otra parte conviene evitar para su realización los terrenos irregulares y mal iluminados.









