

MAYORES EN FORMA



INTRODUCCIÓN.

Ni se envejece de golpe ni se llega a ser viejo a partir de un determinado momento. El envejecimiento es un proceso que se inicia desde el nacimiento y se desarrolla a lo largo de toda nuestra vida.

En esta guía te ofrecemos unos consejos prácticos para mejorar tu salud y bienestar ahora que te vas a iniciar o te has iniciado como MAYOR EN FORMA.

Vamos a tratar temas importantes que TU como MAYOR no debes descuidar:

- La alimentación.
- La actividad física.
- La higiene deportiva.
- La actuación inicial en las lesiones.

¡ANÍMATE Y MUEVETE CON SALUD!

LA ALIMENTACIÓN

- La salud depende en buena medida de una alimentación adecuada, por eso hay que poner atención en lo que comemos
- La dieta equilibrada se basa en comer alimentos variados en una cantidad adaptada a nuestras necesidades, comer en exceso es muy perjudicial.
 - No llenes el plato
 - No te levantes de la mesa totalmente saciado
- Comer y beber forma parte de la alegría de vivir, “la comida también entra por los ojos” cuida el momento de comer y la elaboración de los alimentos, utiliza la imaginación y las recetas de cocina.
- Cuando realices ejercicio físico de mediana o baja intensidad inferiores a una hora, no es necesario cambiar el plan de alimentación, basta con que tomemos los alimentos unas dos horas antes del esfuerzo.
- Los dulces, bollos, refrescos azucarados, etc. no deben consumirse diariamente, aportan un exceso de azúcar y grasas perjudiciales para la salud.

COMER EN CASA UNA DIETA EQUILIBRADA

1. Planifica tu compra en el mercado. No olvides incluir alimentos básicos de todos los grupos en tu lista.
2. Al pensar los menús, elige alimentos variados de forma que semanalmente incluyas productos de todos los grupos.
3. Es importante no olvidarse de consumir diariamente hortalizas, frutas y lácteos.
4. No abuses de alimentos ricos en grasas de origen animal. (embutidos, tocino, mantequilla, quesos curados)
5. Procura cocinar de forma sana: toma los alimentos preferiblemente asados, a la plancha, al vapor, cocidos, etc.
6. Para los guisos o las ensaladas utiliza preferentemente aceite de oliva o, si no fuera posible, de girasol.
7. La bebida de elección para comer es el agua. Adicionalmente, quien lo prefiera y sea un adulto sano puede tomar un vasito de vino.
8. Evita levantarte de la mesa estando totalmente saciado.
9. Procura comer despacio y masticando bien la comida.
10. Come entre tres y cinco veces al día. Las raciones no deben ser abundantes: ¡no llenes el plato!

CONSUMO SEMANAL RECOMENDADO DE ALIMENTOS

Pan, pastas, arroces	a diario
Legumbres	2 ó 3 veces /semana
Hortalizas crudas (ensalada)	1 vez al día
Verduras cocinadas	1 vez al día
Frutas	2-3 piezas diarias
Lácteos	2 ó 3 vasos diarios
Carnes	2 ó 3 veces/semana
Pescados	3 ó 4 veces/semana
Embutidos	Esporádicamente
Dulces	Esporádicamente



LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es beneficiosa para nuestro cuerpo y nuestra mente. El ejercicio es aconsejable a cualquier edad, adaptándolo siempre a las características de cada persona.

La edad avanzada no es razón suficiente para dejar de hacer ejercicio y tampoco debe ser un impedimento para comenzar a realizarlo. El ejercicio moderado y regular produce claros beneficios para la salud:

- Reduce el riesgo de tener enfermedades del corazón
- Mejora la circulación de la sangre
- Puede ayudarte a reducir la presión arterial.
- Contribuye a controlar el peso, siempre junto con una dieta adecuada.
- Ayuda a manejar el estrés, a relajarte y a dormir.
- Estimula el entusiasmo y el optimismo y ayuda a hacer nuevas amistades.

Para iniciar la práctica de ejercicio físico le recomendamos que siga las pautas siguientes:

- Es mejor hacer más sesiones de ejercicio de menor intensidad durante la semana que pocas sesiones muy intensas.
- Los días que no acudas al pabellón, plantéate otras actividades físicas como natación o pasear. Para caminar puedes utilizar las rutas propuestas en el programa *Leganés Camina*.

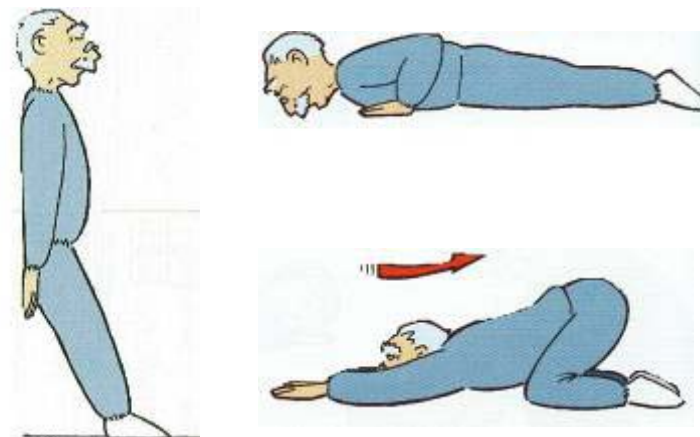


- La duración de las sesiones debe de ser de 30 a 45 minutos.
- Evita cansarte en exceso. Te aconsejamos que no sobrepases el número de pulsaciones por minuto recomendadas para tu edad:

220- edad en años = pulsaciones máximas

Lo ideal es que mantengas las pulsaciones al 70% de sus pulsaciones máximas.

- El calentamiento es particularmente importante para prevenir lesiones, debiendo incluir ejercicios de estiramiento.



HIGIENE DEPORTIVA

- La higiene deportiva tiene como objetivos promover la salud y la prevención de enfermedades y lesiones obteniendo un bienestar individual y colectivo.

El aseo debe de ser diario, especialmente después de realizar ejercicio físico, duchándote con agua tibia y Se

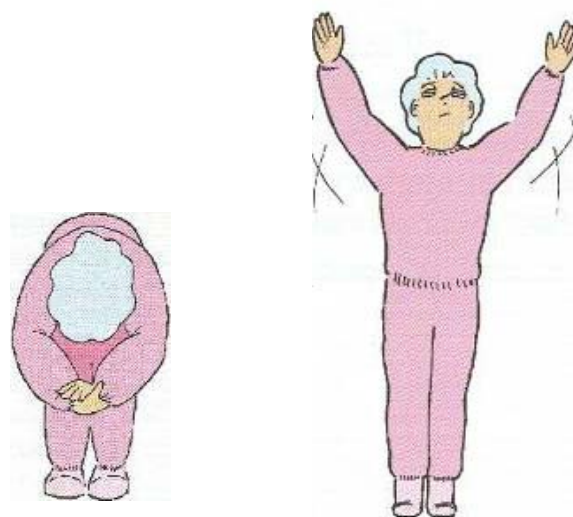
debe incluir dentro de la higiene deportiva porque proporciona una recuperación efectiva si hemos realizado una actividad más intensa de lo habitual.

- jabón neutro, tras cada entrenamiento o clase de gimnasia.
- Después del baño utiliza cremas hidratantes, no usando sustancias que resequen la piel como colonias o alcohol.
- Las uñas deben mantenerse siempre cortas y limpias, lo que evitaría arañazos y heridas al hacer ejercicios grupales.
- Pon especial atención en el cuidado de los pies. Debes usar calcetines limpios cada día y de fibras naturales (algodón, hilo, lana) comprobando que son de la talla correcta para evitar la aparición de rozaduras. En el caso de que apareciesen puedes proteger el pie con esparadrapos o tiritas.
- Para evitar contagios, es conveniente ducharse con zapatillas tipo chancla y secar siempre bien los pies, incluidos los pliegues de los dedos.
- En las piscinas de invierno y de verano es muy importante el uso de sandalias de goma o plástico. Es obligatorio darse una ducha antes de entrar al agua y aconsejable ducharse después de salir.

La ropa

Debe ser de materiales que faciliten la evaporación del sudor, la libertad de movimientos del cuerpo y adecuada para la actividad física que realizas.

No deben tener costuras gruesas ni estrechamientos, y a ser posible, que sea de color blanco o claro en los



meses de verano. No debes prestarla ni intercambiarla con nadie.

Se aconseja la utilización de pantalón largo, camiseta y sudadera, que deben ser lavados con frecuencia.

El calzado

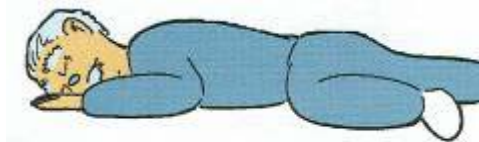
Debe ser ligero, elástico (sobre todo en su parte superior) y amoldarse al tamaño del pie para no alterar la circulación y transpiración.

Tiene que ir sujeto al pie mediante cordones o tiras adhesivas. Las suelas deben ser antideslizantes y flexibles, las punteras amplias que no aprieten los dedos y que no chancleteen ni se salgan. Deben ser aislantes de la humedad, y el frío.

No es correcto utilizar el calzado que se utiliza en la calle para hacer deporte en el gimnasio.



El sueño



Se debe incluir dentro de la higiene deportiva porque proporciona una recuperación efectiva si hemos realizado una actividad más intensa de lo habitual.

Es recomendable:

- Dormir las horas suficientes para sentirse descansado.
- Procurar mantener los horarios del sueño.
- Después de una comida, dejar pasar al menos una hora antes de acostarse.

ACTUACIÓN INICIAL EN LAS LESIONES

Las pequeñas lesiones, bien sean: contracturas, golpes o torceduras debemos curarlas antes de volver a hacer ejercicio, para ello hay que seguir la pauta siguiente:

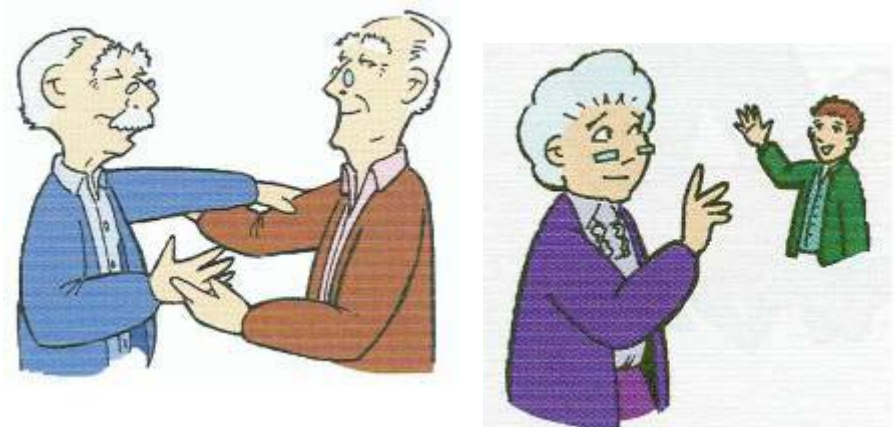
- **Reposo de la parte afectada:** Al notar las primeras molestias debe cesar la práctica deportiva. Trata de no forzar la parte afectada sin dejar de realizar otras actividades. Por ejemplo, una lesión en un brazo o en un hombro no nos impide usar las rutas urbanas para caminar.
- **Frío local:** Es la primera medida a tomar en todas las lesiones, porque disminuye la hinchazón y calma el dolor.

Se debe usar hielo, mejor troceado que en cubitos, introduciéndolo en una bolsa de plástico que se tiene que envolver en un paño. También se puede utilizar una bolsa de guisantes congelados. Se aplicará sobre la zona afectada entre 15 y 20 minutos cada 3 ó 4 horas a lo largo del día, durante las primeras 24-48 horas.

No conviene utilizarlo en personas con mala circulación, que tengan exceso de sensibilidad al frío, padezcan sabañones con frecuencia o en personas que tengan la piel frágil.

- **Eleva el miembro lesionado:** evita el estancamiento de la sangre en la zona de la lesión.
- **Calor:** Nunca lo utilices inmediatamente después de una lesión. Aplícalo a las 48 horas de haberse producido la lesión, porque así se alivia la contractura muscular. Para aplicarlo se pueden usar paños calientes o una manta eléctrica (a baja intensidad). No se debe utilizar cuando se tenga fiebre, con problemas circulatorios o alteraciones de la sensibilidad de la piel.

YA SABES, SI TE MUEVES CON SALUD...



TE SENTIRAS MEJOR

DEPORTE Y SALUD

