

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
-------	--------	------	------	--------

08/09/2014 EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE) 17 2 ENVEJECIMIENTO Y ACTIVIDAD FISICA

## Envejecimiento y actividad física

Según recientes estadísticas, Chile es un país que va envejeciendo, ya que el grupo etario donde se concentran la mayor cantidad de personas son mayores de 60 años y viven por más tiempo.

Diversas investigaciones han descrito los cambios fisiológicos propios del envejecimiento como la modificación de nuestra postura, tornándose menos erguida y más "encorvada", efectos propios

de la fuerza de gravedad. Otro de los cambios es que vamos perdiendo fuerza, especialmente en nuestras piernas, por lo que se usan las manos para pararnos. Esta dificultad conlleva a que los adultos mayores se muevan menos, siendo más dependientes en las actividades de su vida diaria y perpetuando así los deterioros antes mencionados.

Otro aspecto es que perdemos la

estabilidad para mantenernos de pie. Esto lleva a que los adultos mayores sean propensos a las caídas, aspecto considerado como un problema de salud pública. Por ello, los programas de prevención y aquellos que buscan retardar los efectos propios del envejecimiento son muy importantes, pues nos ayudan a mantenernos autosuficientes en nuestra vida diaria y a tener una buena calidad de vida en esta etapa.

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
-------	--------	------	------	--------

08/09/2014 EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE) 17 3 ENVEJECIMIENTO Y ACTIVIDAD FISICA

Estudios muestran que al realizar actividad física regular, por lo menos 30 minutos 3 veces a la semana, tienen efectos positivos en la ganancia de fuerza y en la estabilidad del individuo. Además, ayuda a mantener la capacidad funcional de las personas, al control y prevención de varias enfermedades, como lo es la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, osteoporosis y depre-

sión, mejorando la autonomía y el ánimo.

También el realizar actividad física regular, como caminar durante 30 minutos diarios, tiene un efecto protector contra la aparición de la demencia o el Alzheimer, manteniendo y/o mejorando las capacidades cognitivas de un individuo. Por lo tanto, si sabemos que nuestro país está envejeciendo, es importante que tomemos concien-

cia de cómo queremos llegar a esta etapa de la vida y hacer los ajustes necesarios para que disfrutemos de la vejez a plenitud.

**Marianela Valenzuela**  
Coordinadora  
Docencia  
Kinesiología UDD

