

Estar activo cuando tienes la enfermedad de alzheimer

Exercise is Medicine®

AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINE®

Estar activo puede ayudar a las personas con la enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas (EADR) a sentirse mejor, moverse mejor y dormir mejor. Los expertos ahora dicen que cualquier actividad física cuenta para una mejor salud, ¡incluso cuando se hace por unos pocos minutos!

La actividad física regular ayuda a las personas con EADR a mejorar la fuerza, el equilibrio, la velocidad para caminar y la resistencia. También reduce el deterioro físico y preserva las funciones diarias, incluyendo los hábitos para dormir. Cuando las personas con EADR se vuelven más activas, su seguridad es prioridad. Los cuidadores y los profesionales de la salud siempre deben hacer ejercicio con la persona con EADR. De esa manera, al mantenerse activos juntos, ¡ambos obtendrán los beneficios para su salud!

Empezando

Manténlo sencillo

¡Siéntate menos y muévete más! Camina hasta el buzón. Pasea al perro. Baila en la cocina. Usa las escaleras. Encuentra oportunidades para moverte durante todo el día. Todo se suma.



Habla con tu médico

Consulta con el médico o neurólogo antes de comenzar un nuevo programa de actividades. Pregúntale si la persona con EADR está tomando un medicamento que puede afectar la manera en que reacciona con el ejercicio. ¿Existe algún ejercicio que la persona con EADR deba evitar?

Crear un plan

Encuentra una manera de mantenerte activo con tu ser querido con EADR. ¿Hay un mejor momento durante el día para hacerlo? ¿Tienen la ropa y los zapatos adecuados? ¿Hay actividades que disfruten? En general, comienza con poco y despacio.



Emociónate

Existe evidencia preliminar que muestra que el ejercicio puede mejorar la función física y cerebral (cognitiva) en personas con EADR e incluso puede retrasar su progresión.



Consejos y precauciones sobre el Alzheimer

Divide los ejercicios en pasos simples y fáciles de seguir. Lleva un registro de los ejercicios para que puedan continuar donde los dejaron.

Sé realista sobre cuánta actividad se puede hacer al mismo tiempo. Puede ser más adecuado hacer múltiples sesiones de "mini-entrenamiento" durante el día.

Hacer ejercicio en la mañana podría funcionar mejor, ya que durante la mañana es cuando las personas con EADR tienen síntomas menos severos.

Agrega su música preferida a los ejercicios para que sean más divertidos. Bailen al son de la música, si es posible.

Una persona con EADR pueda hacer actividades por su cuenta, pero esto depende de la gravedad de la enfermedad. Si camina solo, considera darle un brazalete de identificación médica o un dispositivo de ubicación.

Actividad aeróbica



La actividad aeróbica aumenta la frecuencia cardíaca y la respiración para desarrollar la resistencia. Aumenta gradualmente hasta hacer al menos 150 minutos / semana de actividad de intensidad moderada (como una caminata rápida, ciclismo ligero, baile o ejercicio acuático). Si la persona con EADR no puede hacer esta cantidad, no debes desanimarte. ¡Más vale poco que nada!

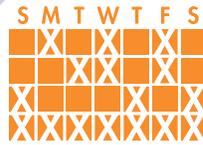
¿Qué?

Cualquier actividad rítmica continua.



¿Con qué frecuencia?

5 o más días / semana



¿Qué tan intenso?

Bastante ligero a algo difícil



¿Cuánto?

Comienza con unos pocos minutos. Acumula gradualmente hasta 30 a 60 minutos durante el día.



Recuerda: Incluye 5 o 10 minutos aquí y allá. ○ trata de acumular 20-30 minutos. Sé activo como sea y donde puedas.

Consejos y precauciones sobre la actividad aeróbica

Para mantenerte seguro y sin lesiones:

- Comienza con un esfuerzo ligero a medio.
- Aumenta gradualmente el ritmo y el tiempo que pasas activo.
- Haz calentamiento y enfriamiento a un ritmo fácil (por ejemplo, marchando) antes y después del ejercicio.

Entrenamiento muscular



El entrenamiento muscular puede hacer que las actividades diarias como levantar la canasta de ropa o trabajos de jardinería sean más fáciles y seguras. Fortalecerse, particularmente en las piernas, el estómago y la espalda, puede ayudar a prevenir las caídas.

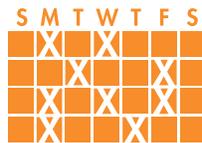
¿Qué?

Pesas de mano (también puedes usar latas, botellas, comestibles), bandas de resistencia, máquinas de pesas o tu propio cuerpo (por ejemplo, flexiones en el mostrador de la cocina o en la pared, o sentadillas en una silla)



¿Con qué frecuencia?

2 o más días / semana
* Día de descanso entre entrenamientos



¿Qué tan intenso?

Comienza con un esfuerzo ligero. Aumenta gradualmente hasta un esfuerzo medio o duro.



¿Cuánto?

1 a 3 series de 8 a 12 repeticiones



Recuerda: Mejorar la fuerza muscular y la resistencia ocurre gradualmente con el tiempo. Si lo necesitas, obtén ayuda de un profesional certificado en ejercicio. Ellos pueden enseñarte la forma correcta de hacer ejercicios y cómo respirar adecuadamente. Evita esforzarte o contener la respiración al levantar objetos ya que esto puede hacer que la presión arterial suba.

Otros tipos de actividad física



La actividad aeróbica y el entrenamiento muscular son la base de un programa para personas con Alzheimer. Sin embargo, puedes disfrutar y beneficiarte de estas otras opciones.

Actividades combinadas

Combina elementos del entrenamiento aeróbico, muscular, coordinación, flexibilidad y equilibrio durante una sesión de actividad física. ¡Hazlo divertido! O prueba cosas como el yoga o el Tai Chi.



Flexibilidad

Haz estiramientos 2 o más días / semana hasta el punto de sentir tensión muscular. Mantenlo durante 30 a 60 segundos. Por ejemplo, estira las pantorrillas o la parte posterior de los muslos.



Rango de movimiento

Mueve suavemente las articulaciones en su rango máximo de movimiento. Haz 10 repeticiones de actividades como flexión y extensión de la rodilla, círculos de muñeca y hombro. ¡El movimiento es la loción de una articulación!



Equilibrio

Estas actividades mejoran tu capacidad de resistir las fuerzas que provocan las caídas. Por ejemplo, caminar talón-planta-punta, pararse (sin usar las manos) desde una posición sentada, pararse sobre un pie, caminar en línea, usar una tabla de equilibrio y Tai Chi. Entrena en un área despejada y, si es necesario, usa una silla o la pared como apoyo.

Últimas palabras:

Es seguro mantener activas a las personas con EADR siempre y cuando estén guiadas y monitoreadas de una manera similar a los adultos mayores sin EADR. La actividad física para las personas con EADR debe adaptarse a los síntomas y el estado físico de la persona. Progresa a un ritmo que lo ayude a mantenerse activo. Se recomienda hacer ejercicio en los asilos de ancianos o centros para adultos mayores, cuando haya personal debidamente capacitado para monitorear la seguridad.

Comienza donde estás. **Usa lo que tienes. Haz lo que puedas.**

Más ayuda

Visita [acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro](https://www.acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro) para encontrar **un profesional de ejercicio certificado por ACSM** cerca de ti

¿Cómo comenzaré **esta semana?** _____