

Share:    

ESPAÑOL

Hacer ejercicio con enfermedades crónicas

[English](#)

En esta página:

- [Enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas](#)
- [Artritis](#)
- [Enfermedad pulmonar obstructiva crónica \(EPOC\)](#)
- [Diabetes tipo 2](#)
- [Salud del corazón](#)
- [Osteoporosis](#)
- [Dolor crónico](#)

Casi cualquier persona, a cualquier edad, puede realizar algún tipo de actividad física. Incluso si tiene algún problema de salud como una [enfermedad cardíaca](#), [artritis](#), [dolor crónico](#), [presión arterial alta](#) o [diabetes](#), usted puede hacer ejercicio. De hecho, la actividad física podría ayudarle. Para la mayoría de las personas, las actividades físicas como caminar a paso ligero, andar en bicicleta, nadar, levantar pesas y la jardinería son seguras, especialmente si se comienza lentamente y se va aumentándolas poco a poco. Es posible que desee [hablar con su médico](#) acerca de cómo su estado de salud podría afectar su capacidad para estar activo.

Mantenerse físicamente activo: enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas

Los investigadores están evaluando el beneficio del ejercicio para retrasar el [deterioro cognitivo leve](#) en adultos mayores y para mejorar la función cerebral en las personas mayores que pueden estar en riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer. Las personas mayores con deterioro cognitivo leve

pueden hacer formas más vigorosas de ejercicio de manera segura, al igual que los adultos mayores sin este deterioro, siempre y cuando no haya otros problemas de salud.

Mantenerse activo y hacer ejercicio puede ayudar a las personas con la enfermedad de Alzheimer u otra demencia a sentirse mejor y puede ayudarlas a mantener un peso saludable y tener hábitos regulares para ir al baño y dormir. Si usted es el cuidador, pueden hacer ejercicio juntos para que sea más divertido.

Consejos para ayudar a una persona con demencia a mantenerse activa

- Salgan a caminar juntos todos los días. ¡El ejercicio también es bueno para los cuidadores!
- Use [videos de ejercicios](#) (en inglés) o consulte su guía de televisión local para ver si hay un programa para ayudar a los adultos mayores a hacer ejercicio.
- Bailen al ritmo de la música.
- Sea prudente acerca de cuánta actividad pueden hacer a la vez. Varios “mini-entrenamientos” cortos pueden ser una buena opción.
- Asegúrese de que la persona con demencia [use ropa y zapatos cómodos](#) (en inglés) que le queden bien y que estén hechos para hacer ejercicio.
- Cerciórese de que [beba agua](#) o jugo después de hacer ejercicio.

Incluso si la persona tiene problemas para caminar, es posible que pueda:

- Realizar tareas sencillas en el hogar, como barrer y limpiar el polvo.
- Usar una bicicleta estática.
- Usar pelotas o globos de goma suave para hacer ejercicios de estiramiento o para lanzar de un lado a otro.
- Usar bandas elásticas.
- Levantar pesas o artículos del hogar como latas de sopa.



Hacer ejercicio cuando se tiene artritis

En el caso de las personas con artritis, el ejercicio puede reducir el dolor y la rigidez de las articulaciones. También puede ayudar a perder peso, lo que reduce el estrés en las articulaciones.

Los **ejercicios de flexibilidad** como los de estiramiento de la parte superior e inferior del cuerpo y el tai chi pueden ayudar a mantener las articulaciones en movimiento, aliviar la rigidez y brindarle más libertad de movimiento para las actividades diarias.

Los **ejercicios de fortalecimiento**, como los [levantamientos de brazos por encima de la cabeza](#) (en inglés), ayudan a mantener o aumentar la fuerza muscular para apoyar y proteger las articulaciones.

Los **ejercicios de resistencia** hacen que el corazón y las arterias estén más saludables y pueden disminuir la inflamación en algunas articulaciones. Pruebe actividades como nadar y [andar en bicicleta](#) (en inglés) que no requieren que ponga mucho peso sobre las articulaciones.

Si tiene artritis, es posible que deba evitar algunos tipos de actividad cuando las articulaciones estén hinchadas o inflamadas. Por ejemplo, si le duele un área específica de la articulación, quizás deba concentrarse en otra área durante uno o dos días.

La actividad física y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Si tiene EPOC, hable con su médico, otro proveedor de atención médica o con un terapeuta pulmonar para saber qué recomienda. Quizás pueda aprender algunos ejercicios para fortalecer los brazos y las piernas o ejercicios de respiración que fortalezcan los músculos necesarios para respirar.

La rehabilitación pulmonar es un programa que le ayuda a aprender a hacer ejercicio y a controlar su enfermedad con actividad física y asesoramiento. Puede ayudarlo a mantenerse activo y realizar sus tareas diarias.

Hacer ejercicio cuando se tiene diabetes tipo 2

El ejercicio y la actividad física pueden ayudar a las personas con diabetes a controlar su enfermedad y a mantenerse saludables por más tiempo. Caminar y otras formas de ejercicio diario pueden ayudar a mejorar los niveles de glucosa en las personas mayores que tienen diabetes. Fíjese la meta de ser más activo la mayoría de los días de la semana y cree un plan para estar físicamente activo que se adapte a su vida y que pueda seguir. Su equipo de atención médica puede ayudarle.

Unos pasos sencillos para ser más activo:

- Estírese durante las pausas comerciales de televisión.
- Camine cuando hable por teléfono.
- Dé más pasos al estacionarse más lejos de las tiendas, los cines o su oficina.

Hacer ejercicio cuando se tiene sobrepeso

Si tiene sobrepeso, no deje que eso le impida realizar actividades físicas, incluyendo los [cuatro tipos de ejercicios](#). Si tiene dificultad para agacharse o moverse con facilidad o se siente tímido, pruebe diferentes actividades, como caminar, ejercicios acuáticos, bailar o levantar pesas,

para ver cuál funciona mejor para usted. Cualquier cosa que lo ponga en movimiento es un comienzo saludable, incluso si al principio solo hace unos minutos al día.

El ejercicio y la salud del corazón

El corazón mantiene al cuerpo funcionando. A medida que envejece, es normal que haya algunos cambios en el corazón y los vasos sanguíneos, pero otros son causados por enfermedades. Lo que usted elige a diario, como [comer de manera saludable](#), mantener un peso saludable y tratar de hacer más actividad física, puede contribuir a la salud del corazón. Las personas inactivas tienen casi el doble de probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón que las activas. La falta de actividad física también puede empeorar otros factores de riesgo de enfermedades cardíacas, como niveles altos de colesterol y triglicéridos en la sangre, presión arterial alta, diabetes y prediabetes, sobrepeso y obesidad. Estar físicamente activo es una de las cosas más importantes que puede hacer para mantener saludable al corazón. Trate de realizar al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada cada semana.

La historia de Sidney

“Hace unos 5 años, me operaron de un bypass triple. No hacía mucho ejercicio antes de la cirugía, pero sabía que necesitaba ser más activo para mantenerme saludable. Estaba preocupado por esforzarme demasiado, así que comencé lentamente y poco a poco llegué a poder correr al aire libre y en la caminadora del gimnasio. Estar activo me hace sentir mejor y es bueno para el corazón”.

Hacer ejercicio cuando se tiene osteoporosis

Los [ejercicios en los que se soporta un peso](#) y que lo obligan a trabajar contra la gravedad, como caminar, trotar o bailar tres o cuatro veces por semana, son los mejores para desarrollar músculos y fortalecer los huesos. Pruebe también algunos ejercicios de [fortalecimiento](#) y [equilibrio](#) que ayudan a evitar [caídas](#), ya que estas podrían ocasionar una fractura de hueso. Hacer estos ejercicios es bueno para la salud de los huesos de las personas con osteoporosis y de quienes quieren prevenirla.

Hacer ejercicio cuando se tiene dolor crónico

La mayoría de las personas que viven con dolor crónico pueden hacer [ejercicio de manera segura](#) (en inglés) y esto puede ayudarles a controlar el dolor. De hecho, estar inactivo a veces puede llevar a un ciclo de más dolor y pérdida de funciones. Hable con su médico sobre qué ejercicios o actividades podrían ser adecuados para usted. Cada [tipo de ejercicio](#) (resistencia, fuerza, equilibrio y flexibilidad) tiene sus propios beneficios, por lo que una combinación de estos ejercicios puede ser la mejor opción.

El ejercicio puede ayudarlo a mantener un peso saludable, lo que puede aliviar el dolor de rodilla o cadera. Aumentar de peso puede retrasar la curación y empeorar algunos tipos de dolor. Recuerde de hacerle caso al cuerpo cuando haga ejercicio y participe en actividades físicas. Evite hacer ejercicio en exceso en los “días buenos”. Si tiene dolor, hinchazón o inflamación en un área específica de la articulación, es posible que deba concentrarse en otra área durante uno o dos días. Si algo no se siente bien o duele, busque atención médica de inmediato.

Consejo fácil

El dolor rara vez desaparece de la noche a la mañana. [Hable con su médico](#) acerca de cuánto tiempo puede pasar antes de que se sienta mejor. A medida que su dolor disminuya, es probable que pueda hacer aún más actividad física.



También le podría interesar

- Ver un video sobre los [beneficios emocionales del ejercicio](#)
- Encontrar algunas maneras divertidas para [mantenerse motivado para hacer ejercicio](#)
- Saber cómo mantenerse [seguro al hacer ejercicio al aire libre](#)

Suscríbase para recibir alertas por correo electrónico sobre el envejecimiento saludable.

*Correo electrónico

Suscríbase