



Ejercicio físico para todos los mayores:

« Moverse es cuidarse »

**Ejercicio físico
para todos los mayores:**
“ Moverse es cuidarse ”



ÁREA DE GOBIERNO DE EMPLEO Y
SERVICIOS A LA CIUDADANÍA
Dirección General de Mayores

EDITA: Dirección General de Mayores
Área de Gobierno de Empleo y Servicios a la Ciudadanía
Ayuntamiento de Madrid

DIRIGE: Ilma. Sra. D^a Ana Botella Serrano
Concejala de Gobierno de Empleo y Servicios a la Ciudadanía

Ilmo. Sr. D. Florencio Martín Tejedor
Director General de Mayores

COORDINACIÓN: Departamento de Programación, Evaluación
y Desarrollo. Dirección General de Mayores.

AUTORES: M^a Soledad García Carpio, Matilde González Molina,
Roberto Ibarra Pujana,
M^a del Carmen Martín Díez, Esperanza Molina Díaz
Elvira Florentina Pereyra Macazana,
M^a Ángeles Sellés Puig, M^a Cruz Tena-Dávila Mata

DISEÑO E IMPRESIÓN: Briefing-PLV

IMPRIME: Briefing-PLV

DEPÓSITO LEGAL:

Me llena de satisfacción presentarle EJERCICIO FÍSICO PARA TODOS LOS MAYORES: “moverse es cuidarse”. Con este título queremos transmitir que la edad, por sí misma, no es ningún impedimento ni tiene por qué suponer disminución alguna de nuestra calidad de vida.

Lo importante es llevar una vida activa que nos mantenga en forma y podamos realizar sin problema las tareas de la vida cotidiana. Cuanto más activos logremos mantenernos, mejor conservaremos nuestras capacidades físicas y mentales.

La inactividad, por el contrario, acaba convirtiéndose a menudo en un serio impedimento que limita nuestra autonomía personal y nuestra calidad de vida. Todos debemos, por tanto, esforzarnos por seguir activos, especialmente conforme vamos siendo mayores.

Dicho de otro modo, todos merecemos disfrutar de una calidad de vida digna y de una vida lo más plena posible, con la que podamos sentirnos personalmente satisfechos, y para conseguirlo es indispensable ejercitar constantemente nuestras habilidades físicas y mentales.

No es otro el objetivo con el que el Ayuntamiento de Madrid publica este libro. Por lo que le invito a probar por sí mismo los efectos tan beneficiosos que el deporte y los hábitos saludables tienen en nuestra vida, en nuestro ánimo y en nuestras ganas de hacer cosas.

*Ana M^a Botella Serrano
Concejala de Gobierno de Empleo
y Servicios a la Ciudadanía*

Prólogo

“Moverse es cuidarse” es el slogan que hemos elegido para este libro sobre ejercicio físico. Está escrito pensando en las personas mayores, porque nuestro cometido y sentido de ser son los madrileños de más edad; pero las recomendaciones y sugerencias que contiene valen para todas las edades.

La salud es el bien máspreciado que tenemos y, sin embargo, con cuánta frecuencia olvidamos que de nosotros depende, en gran medida, disfrutar de una buena salud física, psíquica y social.

Las ciencias de la salud han puesto de manifiesto que hay tres cosas que cada persona puede hacer por mantener su bienestar: alimentarse adecuadamente, relacionarse satisfactoriamente y hacer ejercicio con regularidad. Sobre este último aspecto trata el libro que tiene en sus manos.

Hay algunos mensajes que conviene resaltar del mismo. El primero de ellos es que cada uno de nosotros podemos hacer por nuestra salud mucho más que el mejor sistema de salud del mundo moderno. Y, consecuentemente, que cada uno tiene una responsabilidad ineludible en la conservación de la propia salud.

El segundo mensaje es que cualquiera, en cualquier condición, puede hacer ejercicio. El ejercicio no excluye a nadie, es fácil, es adaptable a cada circunstancia. Por eso el título lo hemos seleccionado con mimo: EJERCICIO FÍSICO PARA TODOS LOS MAYORES.

El tercer mensaje es que el principal beneficiario es uno mismo. Y este beneficio se traduce en la prevención de enfermedades. Ahora sabemos que son las enfermedades y no la edad las causantes de la dependencia, la discapacidad y la invalidez. Son las enfermedades las que nos llevan a perder la autonomía y ser personas dependientes de terceros. Pues bien, moviéndose la persona mayor, la adulta, la joven está invirtiendo en su propia salud.

Al moverse el organismo produce endorfinas, unas sustancias que han sido bautizadas como drogas de la felicidad, porque producen sensaciones placenteras o de bienestar. Un bienestar real, particular y duradero.

El Ayuntamiento de Madrid editando este libro no hace otra cosa que cumplir con su obligación de informar, formar y ayudar a cambiar las actitudes inadecuadas- como el sedentarismo, el aislamiento o la pasividad- en otras que conducen a mejorar la calidad de vida de los madrileños. Y ello desde el respeto a la libertad individual.

Madrid es una ciudad abierta, dinámica, vitalista y participativa. Su Ayuntamiento quiere ejercer un liderazgo de servicio a favor de los mayores, en este caso invitándoles a practicar algún ejercicio físico.

La ciudad cuenta con numerosos parques, jardines, zonas de recreo, polideportivos, piscinas, plazas,... donde poder reunirse con otros madrileños a hacer ejercicio físico. De esta forma, además de mejorar la salud individual, se comparten los espacios públicos y sirve de ejemplo y modelo para las generaciones venideras. Este ejercicio pedagógico es algo que los mayores pueden desarrollar para contento propio y aprovechamientos de los demás.

Hacer ejercicio físico regularmente, a la hora que a cada uno mejor le cuadre, si se hace en compañía produce mayores beneficios: estimula, divierte, entretiene, obliga, acompaña, enseña de los demás, permite compartir otros intereses de la vida diaria, abre -en fin- un mundo de posibilidades y de relaciones que mejoran la calidad de vida del que lo practica.

Los conocimientos que la geriatría, una ciencia médica moderna, ha ido acumulando se ponen a disposición de los madrileños más mayores en las páginas que siguen. El lenguaje que se utiliza es fácil de comprender y las sugerencias que se hacen, además de basarse en evidencias científicas de la mayor solidez, resultan entretenidas, curiosas y fáciles de poner en práctica. Se sorprenderá de las posibilidades que tenemos los seres humanos de hacer algo por nosotros mismos, por nuestra salud y bienestar.

Madrid , febrero de 2007

*Florencio Martín Tejedor
DIRECTOR GENERAL DE MAYORES*

Índice

INTRODUCCIÓN	05
1. EL ENVEJECIMIENTO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA	09
Generalidades sobre la Salud y la Vejez	10
Actividad física, ejercicio físico y deporte	13
2. ACTIVIDAD FÍSICA COMO CONDUCTA SALUDABLE	15
Beneficios de la práctica de la actividad física en los mayores	16
Los mayores y su actitud ante la práctica de la actividad física	18
Recomendaciones para transformar hábitos sedentarios en saludables	20
Pirámide de la actividad física	21
3. LA CONDICIÓN FÍSICA Y EL EJERCICIO EN LAS PERSONAS MAYORES	25
Cambios en las condiciones físicas de los mayores	26
Tipos de ejercicios para mejorar la condición física	29
Como hacer del ejercicio un hábito agradable	36
4. ACTIVIDAD FÍSICA ADECUADA A LA CONDICIÓN FÍSICA DE LA PERSONA MAYOR	39
Mayores físicamente independientes	40
Mayores en situaciones especiales de fragilidad	43
Mayores dependientes y sus cuidadores	46
Mayores dependientes leves o moderados	46
Mayores muy dependientes y sus cuidadores	49
5. PREGUNTAS FRECUENTES	53
6. GLOSARIO	61
7. DIRECTORIO DE ESPACIOS MUNICIPALES DE INTERÉS	65

Actividad física para todos los mayores: 'al menos treinta minutos todos los días'

« Moverse es Cuidarse »

Tenemos un remedio inmediato, seguro y ajustado para algunos de los principales riesgos de la salud. Es gratis.

**Funciona para ricos y pobres,
para hombres y mujeres, para jóvenes y mayores.**

Es la actividad física.

*Gro Harlem Brundtland, Directora General, Organización Mundial de la Salud
(Asamblea Mundial de la Salud, 2002).*

El ejercicio físico es una bobada. Si estás bien no lo necesitas y si estás mal no puedes hacerlo.

(Henry Ford. Industrial estadounidense)

Son dos opiniones opuestas dadas por dos importantes hombres,
¿cuál de ellos tiene razón? Lo descubrirá al final de la lectura de la guía.

Introducción

Nuestro cuerpo está diseñado de tal forma que la carencia de movimiento nos dañará a largo plazo, por ello la actividad física debe tener su sitio en la vida de cada día y a través del movimiento encontraremos bienestar.

En esta guía, abordamos la actividad física como una actitud positiva ante la vida y una práctica saludable. Está dirigida fundamentalmente a los mayores, personas de 60 años y más, que conforman un grupo variado, con diversos antecedentes, necesidades y capacidades.

Vivir una larga vida, en buena forma física y mental, libre de enfermedad es un bien anhelado por todas las personas. Es difícil conseguir la salud perfecta, pero resulta posible retardar y atenuar en buena medida el declive funcional producido por el envejecimiento natural, cuidando nuestra salud con estilos de vida saludables y evitando los comportamientos de riesgo.

Se puede envejecer con buena salud, en buena forma física y mental y con buena calidad de vida, evitando conductas de riesgo (tabaquismo, consumo excesivo de alcohol, exposición excesiva al sol, inactividad..) que aceleran la aparición de enfermedades ligadas a la edad y adoptando conductas que son beneficiosas, tales como la práctica habitual de ejercicio y el seguimiento de una pauta de alimentación saludable.

La actividad física realizada de forma adecuada siempre beneficia, independientemente de la edad, estado de salud y condición física. Por el contrario, el sedentarismo (la carencia de actividad física) acelera el proceso de envejecimiento y sus consecuencias, incluso empeora el aspecto o imagen de la persona.

Solemos asociar ejercicio a cansancio y esto nos produce pereza mental que nos impide adquirir esta práctica saludable. Pero, la actividad física no tiene por qué ocurrir en un momento determinado, en un lugar particular, ni producir cansancio, sino que a menudo puede incorporarse en las actividades cotidianas, diarias. Por ejemplo, caminar para hacer las compras, realizar las tareas del hogar, participar en actividades de ocio -como el baile-, subir o bajar las escaleras; estas y otras actividades diarias y comunes, bien planeadas pueden producir efectos semejantes a una tabla de ejercicios.

Toda persona debería participar en algún programa de actividad física, independientemente de su edad y limitaciones socioeconómicas y/o físicas; sin olvidarnos de aquellos grupos de población mayor con dificultades especiales incluyendo los mayores con demencia y los extremadamente frágiles.

Este último grupo, las personas que ya sufren de enfermedades crónicas y discapacitantes, también puede participar en algún tipo de actividad física regular para mejorar muchas de estas condiciones, pero requerirán supervisión y orientación dirigidas a ellos y a su cuidador.

Por todo ello, emprendemos esta labor, de escribir un manual o guía de actividad física para todos los mayores, con dos objetivos: informar y responsabilizar a cada uno de su propio envejecimiento activo. Existe una demanda ciudadana de estar informados, pero esta información es útil si la persona pone en práctica estilos de vida saludables con responsabilidad.

1. El envejecimiento y la actividad física



GENERALIDADES SOBRE LA SALUD Y LA VEJEZ

Por envejecimiento entendemos el conjunto de cambios que se producen en nuestro cuerpo, de carácter natural, provocados por el paso de los años. Es parte integrante y natural de la vida.



La forma en que envejecemos, nuestra salud y nuestra capacidad funcional depende de nuestra estructura genética, y de manera importante de cómo vivimos nuestra vida, cómo nos cuidamos, qué hábitos tenemos, las enfermedades que padecemos y con quién y dónde hemos vivido.

Cada órgano, cada tejido, cada parte de nuestro cuerpo envejece por cuenta propia y con velocidad y ritmos distintos; incluso la forma de envejecer de un individuo a otro de la misma edad es diferente. No se puede hablar de un punto en la vida del ser humano en que la evolución se vuelva involución, pero, gene-

ralmente a los 60 ó 65 años el cuerpo da señales de cansancio.

Por función se entiende la capacidad de una persona para hacer, de manera independiente, actividades más o menos complejas, que componen nuestro que-hacer cotidiano como participar en distintos eventos, visitar a otras personas, tomar decisiones, cuidarse, y en general enriquecer sus propias vidas y las de las personas más próximas a ellos.

El envejecimiento conlleva riesgos para mantenernos independientes en todos los actos de nuestra vida cotidiana. Sabemos que con la edad pueden aparecer enfermedades con tendencia a la cronicidad y posibles consecuencias negativas para la capacidad funcional y la independencia.



Además, vivimos en una sociedad donde los avances tecnológicos, entre otras cosas, nos hacen la vida más cómoda, pero también disminuyen la necesidad real de movernos, por lo que vamos adoptando una serie de hábitos poco saludables como el sedentarismo que influye negativamente sobre nuestras capacidades funcionales.

La forma de minimizar estos riesgos es mantener una actitud activa: física, social y mental durante toda la vida con el objeto de ampliar la esperanza de vida, su calidad y la salud.

Los mayores asumen la responsabilidad de mantener su salud o retrasar la incapacidad participando en actividades que promueven el envejecimiento activo.

La actividad física, la práctica habitual de ejercicio y actividades deportivas se consideran hábitos de vida activos y saludables, junto con una alimentación sana y equilibrada.

La Organización Mundial de la Salud recomienda la actividad física para prevenir muchos de los efectos negativos que tiene el envejecimiento sobre la capacidad funcional y la salud.

La actividad física moderada puede retrasar el declive funcional y reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas en las personas mayores



ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE

Son términos relacionados entre sí pero con connotaciones distintas.

Actividad física:

Se basa en movimientos corporales voluntarios e intencionados que consumen energía.

Las actividades físicas forman parte de nuestra rutina diaria como andar, subir y bajar escaleras, hacer las tareas del hogar, ir a la compra, etc.

Casi todas las personas mayores pueden realizarlas. La mayoría de estas actividades, si se realizan de forma programada, se convierten en “ejercicio físico”.

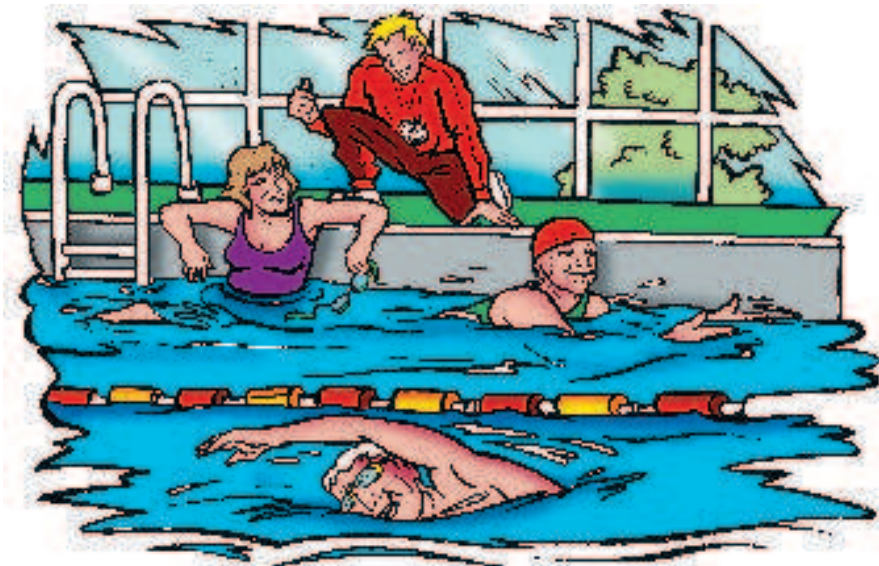
Ejercicio físico:

El ejercicio físico es un tipo de actividad física en el que se realizan movimientos repetidos, planeados y estructurados. Se hace para mejorar o mantener la capacidad física. Incluye actividades como andar a paso ligero, bicicleta, aeróbic, gimnasia, natación... (pero siempre planificado y reglado).

Un ejercicio muy recomendable y que está al alcance de cualquiera es caminar al aire libre. Mejora la oxigenación de nuestro cuerpo, engrasa nuestras articulaciones, fija calcio a nuestros huesos y nos ayuda a relajarnos.

Deporte:

Ejercicio físico que se rige por unas normas o reglas y se realiza con una finalidad competitiva frente a uno mismo o a terceros.



La persona que haya practicado deporte toda su vida, puede seguir haciéndolo.

Aunque la práctica de ejercicio físico y el deporte no tiene edad, sí debe ser adaptado a cada individuo y sus facultades.

Deportes como la natación, el tenis, la petanca, son generalmente bien tolerados por las personas mayores.

Las relaciones sociales, la nutrición correcta y el ejercicio físico son decisivos para mantenernos saludables mientras envejecemos. Son antioxidantes naturales y la mejor terapia anti-envejecimiento.

2. Actividad física como conducta saludable



BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS MAYORES

La autonomía o independencia es una facultad que hay que cuidar y cultivar con esmero. Tanto el funcionamiento del cuerpo humano, como el de la mente y nuestras relaciones sociales, deben ser atendidas y no caer en el abandono; es la manera de asegurarse el disfrute de una vejez saludable.

El cuerpo humano es como una máquina que si no se usa ni se engrasa, con el paso del tiempo va estropeándose, cada vez le va siendo más difícil moverse y termina deteriorándose. Para evitar este proceso utilizamos la actividad física como un factor beneficioso a nuestro alcance.

Con una actividad física y ejercicio físico adecuados, daremos a las articulaciones capacidad de movimiento, reforzaremos los músculos y ligamentos, aumentará la capacidad respiratoria y cardiaca, y tardará más tiempo en aparecer la fatiga.

Se puede prevenir o mejorar la evolución de enfermedades crónicas como diabetes, cardiopatía isquemia, hipertensión arterial, obesidad, osteoporosis, etc. Se retrasará o compensará la invalidez o dependencia que pueden provocar estas enfermedades.



Aumenta la longevidad, en promedio ganamos entre 0.5 y 2.5 años de vida. Pero tal vez lo más importante no son cuantos años de más podemos vivir sino cómo vivimos esa etapa de nuestra vida, con mejor calidad, manteniendo la independencia funcional y la autonomía.

El ejercicio físico regular nos ayuda a disipar las preocupaciones, mejorar nuestro estado de ánimo y sacar el máximo partido a nuestro tiempo de ocio. Si la actividad se realiza de manera grupal contribuye a la socialización y evita el aislamiento.

RECUERDE

- Mejora y mantiene la autonomía
- Ayuda a prevenir y controlar enfermedades
- Aumenta la vitalidad
- Ayuda a combatir el estrés
- Mejora la autoestima
- Mejora el estado de ánimo y disipa las preocupaciones
- Incrementa la resistencia a la fatiga
- Ayuda a perder peso o mantenerse en su peso ideal
- Mejora el sueño

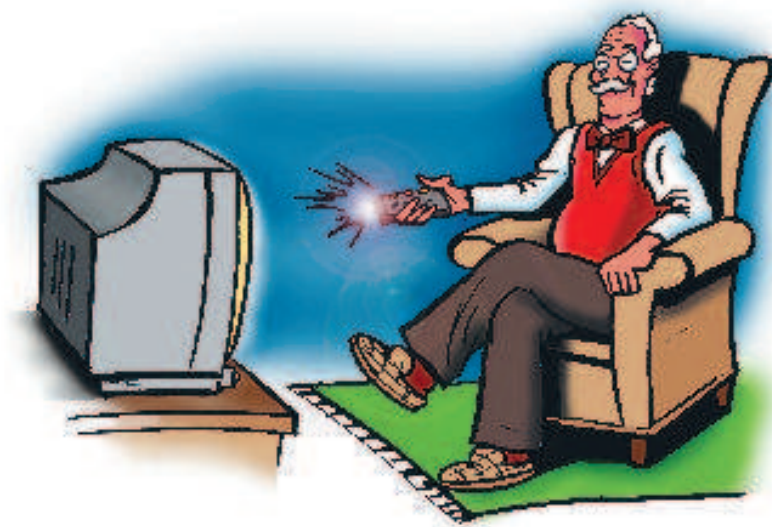
Realizar actividad física, ejercicio o deporte está más que justificado, no sólo en el ámbito de salud, sino también como actividad social y recreativa

LOS MAYORES Y SU ACTITUD ANTE LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Se calcula que más del 60 por ciento de la población mundial no es lo suficientemente activa como para cosechar beneficios de salud. Estas tasas son más altas entre las mujeres jóvenes y las personas mayores.

La tendencia global a la inactividad es mayor en las áreas urbanas. España está a la cabeza de Europa en sedentarismo.

El sedentarismo o inactividad física se puede definir como un nivel de actividad menor que el necesario para mantener un buen estado de salud. Una vida sedentaria puede tener como consecuencia la aparición de enfermedades e incluso la muerte prematura.



Para pasar de sedentario a mayor activo no es necesario “dejarse la piel” cada día en un gimnasio, sino que bastaría con realizar actividades físicas moderadas, como caminar a paso ligero durante treinta minutos diarios, subir y bajar las escaleras de casa o evitar tomar el autobús siempre que se pueda llegar caminando.

Existen otros muchos modos de mantenerse activo como bailar, hacer senderismo, así como otras actividades sistematizadas y regladas como la gimnasia, piscina, Tai Chi, Yoga, etc.

Muchas personas mayores se resisten a hacer ejercicio físico porque temen que les haga daño, creen que es obligado realizarlo en lugares específicos, les preocupa su costo o les da vergüenza. Sin embargo, tras la lectura de esta guía se dará cuenta de que hay muchas variedades de ejercicio y pocas contraindicaciones para iniciarse en un modo de vida activo.

RECUERDE

- Cada una de las partes de nuestro cuerpo necesita movimiento.
- El movimiento limitado solo a las actividades más básicas como comer, vestirse y asearse, produce una progresiva atrofia de nuestros músculos.
- Las recomendaciones en adultos y mayores aconsejan la actividad física como medio para mejorar el estado físico.

El ejercicio físico es una actividad preventiva e incluso terapéutica.

RECOMENDACIONES PARA TRANSFORMAR HÁBITOS SEDENTARIOS EN SALUDABLES

La actividad física es una necesidad para la salud. Cada uno de nosotros debe planteárselo, como un asunto personal, y vencer la pereza que inevitablemente aparece de vez en cuando.

Este hábito saludable influye en el cuerpo, en los sentidos, en las sensaciones y en el deseo interno de estar bien.

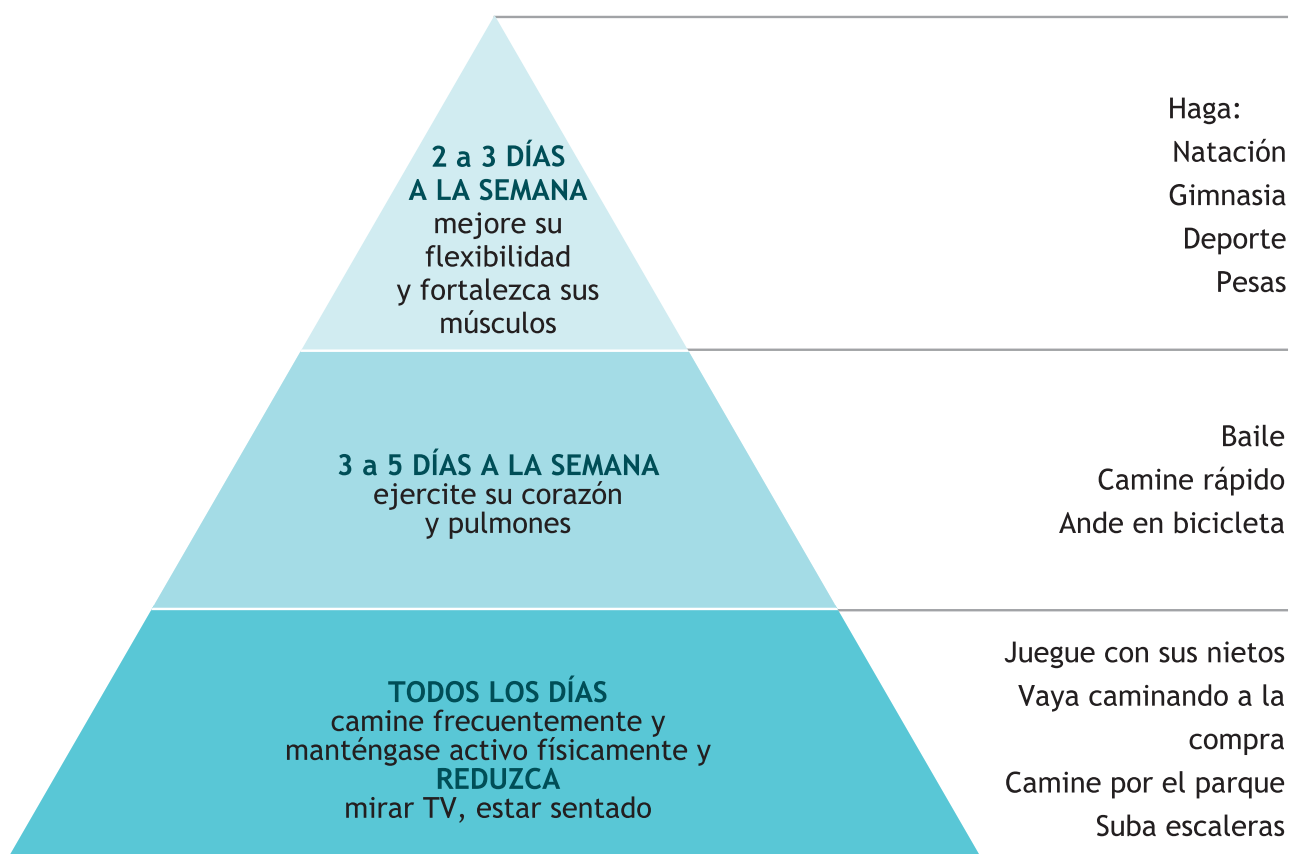
ACTIVIDAD SEDENTARIA	RECOMENDACIÓN
Conducir	Caminar, andar en bicicleta.
Viajar en autobús	Bajar una o dos paradas antes
Subir en ascensor	Usar las escaleras
Pasar el rato sentado en el balcón	Bajar a la calle y caminar alrededor de la manzana.
Ver la televisión	No usar mando a distancia. Levantarse para cambiar de canales manualmente.



PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Hay muchas maneras agradables de realizar actividad física todos los días, tales como jardinería, andar en bicicleta, caminar a paso rápido, senderismo, etc. Usted verá que fácil y divertido es incorporar la actividad física en su vida diaria.

Utilice la siguiente pirámide de actividad física como guía para crear su propio programa semanal:



1° Si hace muy poca actividad física:

Comience con actividades desde la base de la pirámide:

- Reduzca el sedentarismo
- Camine todos los días 30 minutos
- Haga actividad física como parte de su tiempo libre
- Establezca metas realistas y añada actividades ascendiendo en la pirámide

2° Si hace actividad física de vez en cuando

Sea más constante y escoja actividades en el centro de la pirámide:

- Planifique la actividad física en su rutina diaria
- Establezca metas semanales y mensuales
- Haga actividad física con un amigo o familiar

3° Si hace Actividad Física Regularmente

Escoja una variedad de actividades

- Cambie su rutina para que sea divertida
- Pruebe actividades físicas nuevas
- Póngase retos con nuevas metas

RECUERDE ALGUNOS CONSEJOS SALUDABLES

- Comience el día cada mañana con una tabla de suaves ejercicios y estiramientos. También nuestros músculos necesitan despertarse.
- Tome un buen desayuno y arréglese. Le ayudará a ver el día positivamente.
- Utilice las escaleras en lugar del ascensor.
- En recorridos no muy largos camine en lugar de utilizar transporte público.
- Ande al menos 30 minutos al día, es uno de los mejores ejercicios para fortalecer el corazón.
- Cuando pasee, intente ir cada vez un poco más rápido y más lejos.
- Participe en actividades grupales y juegos populares, son divertidos y saludables; salga de casa.
- Busque relaciones fuera de la familia, visite a algún vecino o amigo, vaya a recoger a los nietos al colegio.
- Acuda a lugares de encuentro con otras personas: parques, iglesias, cafeterías, cines , teatros, centros de mayores, etc.
- Busque otras actividades que le enriquezcan como leer el periódico, escribir, dialogar...

Cuando una persona mayor se apunta a un grupo de actividad para realizar gimnasia, se va dando cuenta de la transformación de su cuerpo y su mente, está más ágil y menos solo.

3. La condición física y el ejercicio en las personas mayores



CAMBIOS EN LAS CONDICIONES FÍSICAS DE LOS MAYORES

Toda persona posee como capacidades físicas la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la coordinación y la velocidad. Cualidades básicas que se desarrollan de forma diversa en cada persona de acuerdo a las actividades que se realizan en la vida diaria. El nivel de estas cualidades es el que determina la **condición física individual**, que puede ser mejorada mediante el **entrenamiento**.

Abordaremos los cambios que se producen con el envejecimiento y el desuso en cada una de las capacidades.

1º FUERZA MUSCULAR

La fuerza muscular juega un papel muy importante a la hora de realizar actividades de la vida diaria, como subir escaleras, hacer la compra o pasear.

Con la edad y la falta de exigencia de actividad física se pierde alrededor de un 20 % de masa muscular, de forma lenta e imperceptible, pudiendo llegar a un 40 % si no ponemos remedio.

Esta pérdida es más perceptible a nivel de los miembros inferiores, provocando un caminar más lento, con un mayor riesgo de caídas y la posibilidad de depender de otras personas.

Los programas que asocian ejercicios para mejorar la fuerza, el equilibrio y la velocidad de la marcha, evitan las caídas

2º RESISTENCIA AERÓBICA

La resistencia aeróbica es la capacidad para realizar de forma continuada una actividad física con una intensidad moderada. La actividad aeróbica también se conoce con el nombre de ejercicio cardiovascular.

La disminución de la resistencia al esfuerzo que se observa con la edad se debe a modificaciones que ocurren en el aparato cardiocirculatorio, donde el corazón



trabaja bombeando un volumen de sangre menor, siendo inferior el aporte de sangre que llega al músculo. También por falta de entrenamiento se produce una disminución en la capacidad de resistencia al esfuerzo.

Esta disminución de la resistencia aeróbica que se observa con la edad, tiene dos consecuencias importantes: la aparición del cansancio más fácilmente y el riesgo de padecer enfermedad cardiovascular.

La reducción de la resistencia aeróbica que se observa con el envejecimiento no es de ningún modo algo inevitable. Cuando se ha producido es en muchos casos reversible o recuperable a través del entrenamiento

3º FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es la capacidad para mover las articulaciones libremente, sin dolor, con la mayor amplitud posible.

El envejecimiento y el sedentarismo tienden a reducir la movilidad de las articulaciones afectando al desempeño de las actividades cotidianas como agacharse, peinarse, ponerse una chaqueta, subir a un coche, etc; y predispone a dolores de espalda, lesiones articulares y musculares.

Un programa de flexibilización o estiramientos realizado de forma regular puede detener e incluso recuperar estas pérdidas.

4º EQUILIBRIO

Para la marcha normal, son necesarias la estabilidad, el control del equilibrio y la coordinación del movimiento, condiciones que sufren cambios con la edad, aún en ausencia de enfermedades.



Cuando caminamos o cambiamos de postura, necesitamos la coordinación del aparato locomotor, sistema nervioso y sentidos (vista y oído) para mantener la estabilidad.

El mayor, tiene menos equilibrio que el joven.

La consecuencia es una marcha más insegura y un mayor riesgo de caídas, por ello cualquier programa de ejercicios debe incluir entrenamiento de equilibrio y coordinación.

El equilibrio es la capacidad que tiene un individuo de cambiar de posición "con seguridad"

RECUERDE

- Los ejercicios de fortalecimiento mejoran los músculos, los huesos y la proporción corporal entre masa muscular y grasa.
- La actividad aeróbica mejora la salud del corazón, reduce el riesgo de contraer muchas enfermedades y hace que vivamos más años.
- El entrenamiento de la flexibilidad mantiene los músculos y las articulaciones con mejor movilidad.
- El trabajo del equilibrio nos hace responder mejor ante imprevistos, reduciendo la posibilidad de caídas.

TIPOS DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA

1. Ejercicios para fortalecimiento o fuerza muscular

Son aquellos que fortalecen los huesos, los tendones y desarrollan los músculos.

Se recomienda hacer estos ejercicios al menos dos veces por semana, pero no los mismos grupos musculares durante dos días consecutivos.

Cómo hacerlo

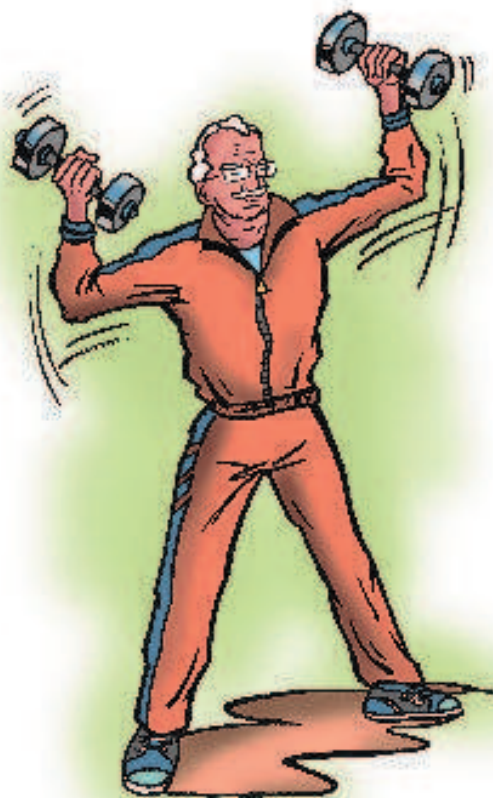
Estos ejercicios pueden realizarse utilizando pesas o máquinas de musculación, pero además también realizando abdominales, agachadillas o ejercicios de levantarse-sentarse de una silla, etc.

Cuando se usen aparatos o máquinas de musculación hay que empezar desde un nivel adecuado a la condición física de la persona. Por ejemplo se iniciará con un peso de medio a un kilo y se irá aumentando progresivamente. Se aconseja realizar de 8 a 12 repeticiones en cada ejercicio.

Que Beneficios se consiguen

La ganancia de fuerza muscular nos facilita las actividades de la vida diaria y de ocio. Además nos proporciona más vitalidad.

Si puede levantar una pesa más de 15 veces es demasiado ligera. Si no puede levantarla 8 veces es demasiado pesada.



2. Ejercicios Aeróbicos o de Resistencia

Son aquellos que mejoran la eficacia del trabajo del corazón y con ello la oxigenación muscular, aumentando la resistencia a la fatiga muscular.

Este tipo de ejercicio es la pieza básica de cualquier programa a realizar.

Cómo hacerlo

En estos ejercicios se realizan movimientos repetitivos de grandes grupos musculares a una intensidad moderada, durante un período de tiempo prolongado.

Andar, correr o nadar hasta un total de 30 minutos mínimo diario o casi diario, serían un ejemplo.

Se puede incluir el trabajo de fuerza en ocasiones, junto con el trabajo aeróbico, como caminar incluyendo cuestas 1 ó 2 días por semana.

Aquellas personas que han estado inactivas y no tienen hábito de hacer ejercicio físico, deberían hacerlo de forma gradual, comenzando con un mínimo de 5 minutos y aumentando progresivamente hasta los 30. Se inicia con un nivel bajo de esfuerzo y se aumenta hasta moderado. Por moderado se entiende aquel que no dificulta la respiración y que no impide hablar. Tampoco debe causar mareo o dolor en el pecho.



Que Beneficios se consiguen

Tras pocas semanas de entrenamiento, las personas mayores previamente sedentarias, mejoran su resistencia aeróbica igual que lo haría un adulto joven, y alcanzan la resistencia de 10 ó 15 años antes. Disminuye la tensión arterial, las cifras de colesterol y la cantidad de grasa total del cuerpo.

Durante un ejercicio moderado debe ser posible hablar. Si tiene dificultades para ello no es el nivel adecuado.

3. Ejercicios de flexibilización

Son aquellos que mantienen una buena movilidad de las articulaciones, tanto en columna como en brazos y piernas. Son conocidos como ejercicios de estiramiento.

Este tipo de ejercicios deben realizarse un mínimo de 2 a 3 veces por semana, siendo recomendable su práctica diaria.

Cómo hacerlo

Deben incorporarse en la fase de calentamiento y al finalizar cualquier tipo de ejercicio. También pueden realizarse en cualquier momento del día (por ejemplo después del baño, cuando los músculos están relajados).

Para un buen estiramiento, los músculos deben alargarse de forma progresiva hasta notar sensación de tensión y mantener la posición durante 10-30 segundos, realizando 4-5 repeticiones por ejercicio.

Que Beneficios se consiguen

Estos ejercicios favorecen la amplitud de los movimientos y disminuyen el dolor.



Hay que ejecutarlos sin prisas, ya que los movimientos rápidos son perjudiciales y pueden producir tirones musculares o calambres.

4. Ejercicios de equilibrio

Son una parte importante en todos los programas de ejercicio físico, pues aportan confianza tanto en la vida diaria como al emprender cualquier deporte o actividad.

Deben estar presentes en cualquier actividad física para mayores

Cómo hacerlo

Incluyen actividades como caminar afianzando el talón, sostenerse sobre un pie y luego sobre el otro, levantarse y sentarse en una silla sin utilizar los brazos, andar de puntillas o de talones, etc.

Si se carece de estabilidad, los ejercicios pueden ser realizados apoyándose en una silla, en una pared, o con alguien cerca. A medida que haya progreso trataremos de hacer los ejercicios sin apoyo, disminuyendo las ayudas hasta suprimirlas cuando se haya adquirido suficiente destreza.

Que Beneficios se consiguen

Estos ejercicios permiten tener seguridad al caminar, al cambiar de posición e incluso en situaciones de riesgo poder recuperar la estabilidad sin sufrir accidentes.



Los ejercicios que mejoran el equilibrio y la postura son importantes en las personas mayores porque previenen caídas y fracturas de cadera.

5. Ejercicios más adecuados

Debemos elegir el tipo de ejercicio con el que más disfrutemos al realizarlo. Algunas personas están poco dispuestas a comenzar a hacer ejercicios porque tienen miedo de que sean demasiado cansados, difíciles o costosos, pero hay que tener muy en cuenta que no se precisa hacer ejercicios hasta el agotamiento para adquirir beneficios en su salud.

Ejercicios moderados:

- Natación
- Jardinería
- Baile
- Bicicleta estática
- Golf
- Tai-chí
- Caminar ligero
- Senderismo
- Yoga

Ejercicios vigorosos:

- Subir escaleras
- Esquiar
- Tenis
- Correr
- Caminata enérgica
- Ejercicios con pesas

Consejos para todos:

- Comience despacio.
- Incremente la intensidad del ritmo de forma progresiva (la intensidad adecuada es la que nos permite mantener una conversación normal durante la actividad).
- Para terminar conviene reducir el ritmo de forma gradual.
- Procure llevar ropa y calzado cómodo.
- Evite situaciones extremas de frío o calor.
- Beba agua abundante para reponer líquidos.
- Si camina con dificultad elija terrenos llanos, puede valerse de un bastón o de un brazo amigo que le ayude.
- Abandone la actividad si aparece dolor en el pecho, respiración jadeante, sensación de mareo, dolor de cabeza, calambres musculares.

Los ejercicios moderados son efectivos, y llegar al agotamiento no beneficia a nadie.

RECUERDE

- Ninguno de los ejercicios debe causar dolor
- Los movimientos bruscos deben evitarse pues pueden producir lesiones
- El mejor programa de ejercicios es aquel que abarca todas las categorías de ejercicios, sin olvidar los de equilibrio por su importancia en la prevención de caídas.
- Ante la inestabilidad al inicio de la marcha: levantarse lentamente, apoyarse en reposa-brazos, usar un soporte como el bastón.

CÓMO HACER DEL EJERCICIO UN HÁBITO AGRADABLE

Para que el ejercicio entre a formar parte de la rutina en la vida diaria de los mayores es preciso considerar dos aspectos necesarios que son la motivación para ponerlo en práctica y la planificación del mismo.

I. Motivación para la práctica de ejercicio regular

El primer mes es crucial para la continuidad del ejercicio. Si se mantiene la regularidad durante un mes y todavía se sigue con ganas de continuar, habrá pasado un obstáculo crítico. Pasar esa marca es una buena señal, indica que estamos en camino de hacer de los ejercicios y las actividades físicas un hábito regular que podremos mantener sin problemas.



Saber que la actividad física puede mejorar nuestra salud y destreza física debería ser suficiente motivación para continuar ejercitándola, aunque podamos necesitar motivación adicional de vez en cuando. Para esas ocasiones, es importante contar con un compañero de ejercicio, escuchar música, anotar los progresos y los objetivos a corto y medio plazo, anotar las sesiones de entrenamiento con anticipación y si van siendo o no cumplidas. También es bueno recompensarnos cuando logremos nuestros objetivos.

Para muchos mayores, simplemente la idea de mejorar o mantener su salud y su independencia es motivación suficiente para hacer ejercicio

II. Planificación con calendario

Una forma de asegurar la continuidad es comenzar con uno o dos tipos de ejercicios o actividades físicas, un plan que realmente podamos manejar y luego ir añadiendo otras, mientras el cuerpo se adapta.

Si sentimos que podemos hacer los ejercicios correctamente, sin riesgo, acomodados a nuestro horario, y si no repercuten negativamente en nuestro bolsillo o en pérdida de tiempo, nos animará a continuar practicándolo.

Evitaremos riesgos aprendiendo a hacer los ejercicios correctamente.

Anotaremos nuestros progresos, y ésto nos permitirá seguir nuestra evolución.

Existen actividades físicas variadas que cubren las necesidades de la población de 60 años y más. **PRACTÍQUELAS Y DISFRUTE**



RECUERDE

Podrá mantener un hábito de ejercicio si:

- Piensa que se beneficia con ello
- Cree que tiene mucho que perder si se vuelve físicamente inactivo
- Elige objetivos realistas
- Disfruta practicándolo
- Aprende a hacerlo correctamente y sin peligros
- Se incluye en sus actividades cotidianas

4. Actividad física adecuada a la condición física de la persona mayor



El diseño de un programa de ejercicios debe ser individualizado y conforme a la condición física de cada uno.

Como ya hemos dicho antes, las personas mayores constituyen un grupo muy variado en cuanto a sus **capacidades funcionales**, es decir, su **autonomía**.

Para poder abordar las diferencias hemos utilizado una clasificación simple según tres perfiles de personas mayores:

- *Mayores físicamente independientes*
- *Mayores en situaciones especiales de fragilidad*
- *Mayores dependientes y sus cuidadores*
 - *Mayores dependientes leves o moderados*
 - *Mayores muy dependientes*

MAYORES FÍSICAMENTE INDEPENDIENTES

Dentro de este grupo se encuentran la mayor parte de las personas mayores aparentemente sanas.

Sin embargo, sólo un pequeño porcentaje realizan la práctica de ejercicio físico regular. En su mayoría se trata de mayores sedentarios.

Se define al individuo sedentario como aquel cuya actividad física habitual es inferior a menos de 30 minutos al día de ejercicio y menos de 3 días a la semana.

En este grupo la carencia de la práctica de ejercicio físico va a ir deteriorando la capacidad funcional lentamente, por el contrario si se consigue practicar una actividad física regular lograremos mantenernos independientes por más tiempo.

Sesiones cortas de treinta minutos al día, de forma continua o en dos períodos de 15 minutos con intensidad moderada, pueden proporcionar efectos benéficos para la salud.

ACTIVIDADES FÍSICAS APROPIADAS

Exponemos algunos ejemplos de actividades para iniciarse de forma saludable y gratificante:

La caminata: Podemos considerarla como la actividad física más natural y menos costosa. Está al alcance de todos: jóvenes, adultos y ancianos, tanto en el campo como en la ciudad. Siempre que sea posible caminaremos en vez de recurrir al automóvil o al autobús.

La natación: Fortalece todos nuestros músculos y es ideal como deporte y como ejercicio.

El ciclismo: Aumenta la resistencia, fortalece los músculos y mantiene el peso (y no contamina el medio ambiente).

El baile: Es un ejercicio que mantiene la agilidad, coordinación y ayuda a relajarse.

Si usted pertenece a este grupo de personas mayores independientes, le sugerimos actividades para realizar durante la semana:

30 MINUTOS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Cualidades a trabajar	Resistencia	Fortalecimiento	Resistencia	Fortalecimiento	Resistencia	Resistencia
	Flexibilidad	Flexibilidad	Flexibilidad	Flexibilidad	Flexibilidad	Flexibilidad
	Equilibrio				Equilibrio	
Elegir actividad	Gimnasia	Gimnasia	Gimnasia	Gimnasia	Gimnasia	Caminata
	Baile	con pesas	Natación	con pesas	Baile	Bicicleta
	Caminata		Bicicleta		Caminata	Natación
			Baile			Baile
			Caminata			

Finalizar cualquier actividad con estiramientos de los grupos musculares trabajados

A la vista de este cuadro una persona no acostumbrada a realizar ejercicio físico puede impresionarse y decidir que es mejor no hacer nada. Si es el caso, tengamos muy en cuenta que 30 minutos diarios de caminata serían suficientes para que nos encontremos más vitales y progresivamente tengamos deseos de añadir alguna de las actividades que hemos sugerido.



RECUERDE

El ejercicio regular:

- 1.- Retrasa la aparición de osteoporosis.
- 2.- Constituye uno de los pilares de los programas de prevención de las enfermedades cardiovasculares.
- 3.- Aumenta el gasto calórico del organismo, contribuyendo a la pérdida de peso y al mantenimiento del mismo.
- 4.- Mejora el sueño y produce una sensación de bienestar general.
- 5.- Incrementa la capacidad para desarrollar tareas cotidianas sin cansancio.

MAYORES EN SITUACIONES ESPECIALES DE FRAGILIDAD

Se sabe que el proceso de envejecimiento actúa de forma similar a la inactividad, provocando efectos semejantes a los que produce el sedentarismo.

Si a esto añadimos las enfermedades crónicas que sufren las personas mayores, siendo las más frecuentes: osteoporosis, patología cardiovascular, pérdida de memoria, diabetes, poliartrosis, etc., que afectan progresivamente a las capacidades funcionales, tendremos como resultado una situación de "FRAGILIDAD" con pérdida progresiva de autonomía y de calidad de vida.

Una de las características del anciano frágil, es la facilidad con la que puede perder su autonomía. Por lo tanto, habrá que mantener sus capacidades funcionales.

Pero esta condición de mayores en situación de especial fragilidad, no les excluye del principio que hemos ido desarrollando a lo largo de la guía:

"La mayoría de las personas que ya sufren de enfermedades crónicas o/ y procesos que le hacen más vulnerables, como la edad muy avanzada, la soledad... pueden y deben participar en algún tipo de actividad física regular. De hecho, la actividad física puede mejorar muchas de estas condiciones, solo requieren supervisión y orientación apropiadas a su situación física y mental."

La actividad recomendada debe adaptarse a las capacidades y condición de salud de cada individuo.

ACTIVIDADES FÍSICAS APROPIADAS

Los tipos de ejercicios recomendados en estos mayores cumplen todos los criterios expuestos en el grupo de mayores sedentarios, pero con ciertas particularidades.

1.- El ejercicio es esencial para mejorar o mantener la fuerza, la agilidad, el equilibrio, la energía y la memoria. Más si cabe es útil en este grupo de población donde los beneficios de la actividad física están bien documentados.

Existe evidencia de que una vida sedentaria es uno de los riesgos de salud modificables para muchas de las enfermedades crónicas que afectan a los mayores, tales como la hipertensión, las enfermedades del corazón, el accidente cerebrovascular, la diabetes, el cáncer y la artritis. Aumentar la actividad física después de los 60 años tiene un impacto positivo notable sobre estas situaciones y sobre el bienestar general.

2.- No es posible (ni es nuestro objetivo) abordar una a una las posibles condiciones especiales que pueden limitar la realización del ejercicio físico o la actividad física en general. No sólo la lista sería interminable, sino que habría que ir añadiendo a cada paso una coletilla del tipo: *“En estas situaciones el ejercicio o actividad física no están contraindicados, al contrario, pero es necesario consultar a un profesional”*.



3.- Los procesos crónicos habituales en las personas mayores, pueden producirnos desde ninguna limitación hasta gran dependencia. Tenemos ejemplos claros de ello en la artrosis, la hernia discal, o en las caídas que pueden permitirnos una actividad normal o impedirla, por ello es tan importante que en estas situaciones el ejercicio sea particularizado e indicado por un profesional.

RECUERDE

El ejercicio:

- Mejora la evolución y el control de las enfermedades crónicas.
- Retrasa la incapacidad y la dependencia.
- Previene la incidencia de caídas y fracturas óseas.
- Tiene que estar indicado por un profesional.

Lo poco que es capaz de hacer una persona muy limitada, tiene el mismo valor que lo mucho que puede hacer la persona sin limitaciones. Nos estamos refiriendo al valor que tiene esa actividad física para mejorar la salud.

MAYORES DEPENDIENTES Y SUS CUIDADORES

Existe un pequeño grupo de personas mayores con dificultad para realizar actividades de la vida diaria de forma independiente.

Según la severidad de estas limitaciones nos encontramos con mayores dependientes **leves** y **moderados** que sólo ocasionalmente necesitan de otra persona y **mayores dependientes severos** que precisan de otra persona /as para muchas de las actividades cotidianas.

Es necesario tener en cuenta la situación del mayor previa a la dependencia. Con una buena planificación podremos conseguir recuperar actividades que se han dejado de realizar.

I. LOS MAYORES DEPENDIENTES LEVES A MODERADOS

Consideramos en este grupo a los mayores con dificultades para los desplazamientos en transporte público y en un grado mayor con limitaciones en tareas del hogar como hacer la compra, limpiar la casa, hacerse la comida.

Este grupo de mayores tienen limitaciones que no les permiten mantener una actividad física semejante a la de los mayores no especialmente limitados. Por ejemplo, no serían capaces de dar un largo paseo con un grupo de amigos, de volver a casa con las bolsas de la compra, de hacer normalmente los ejercicios de gimnasia en un grupo de mayores, o dependen de una ayuda para algunos aspectos de las tareas domésticas habituales.

Estas limitaciones funcionales dan paso paulatinamente a una situación nueva, en la que el entorno en el que el mayor se había movido siempre con confianza y seguridad, hoy puede presentar riesgos de posibles caídas, ante una iluminación deficiente, alfombras no fijas, exceso de muebles...

Los mayores y sus cuidadores deben tener conocimiento de estos peligros domésticos y corregirlos: despejar los lugares de paso en la casa, mejorar la iluminación, quitar o fijar las alfombras, usar bastón para desplazarse con más seguridad, mantener una iluminación adecuada entre el dormitorio y el cuarto de baño para los desplazamientos nocturnos.

Es importante no olvidar aspectos como: la corrección de los déficits de visión y audición además de una adecuada nutrición, esenciales para mantener la fuerza y el equilibrio.

Y no menos importante la vigilancia especial a los mayores que toman tranquilizantes o medicamentos para dormir, por el mayor riesgo que presentan de sufrir mareos y como consecuencia caídas.

ACTIVIDADES FÍSICAS APROPIADAS

La actividad física necesaria para realizar las actividades de la vida diaria requiere poner en práctica una gran variedad de ejercicios de fuerza, coordinación, flexibilidad y equilibrio.

La actividad física recomendable para los mayores con **limitaciones leves** podría ser, dar paseos no muy largos en compañía, asumir una parte mayor de las tareas domésticas, integrarse en un grupo de gimnasia o fisioterapia preventiva con mayores de un nivel similar, participar en un deporte suave tipo petanca.



En los mayores con **limitaciones moderadas**, el tipo de actividad física recomendable podría ser, según los casos, paseos cortos con ayuda, ejercicios suaves de gimnasia, subir unas pocas escaleras, ayudar en tareas domésticas...

En todos estos casos de limitaciones leves o moderadas es muy recomendable que el mayor acuda a programas de prevención de caídas

Sin salir de casa, son muchas las actividades que podemos hacer: sólo para vestirtos y desvestirtos movilizamos casi todos los músculos y articulaciones. Actividades aparentemente simples como levantarnos de una silla, con o sin ayuda de los brazos, una vez o dos, son muy interesantes, y hay que aplicar los mismos principios que a los ejercicios de gimnasio o a un deporte, es decir: límite del dolor, descanso suficiente, constancia...

Si al contrario, no damos importancia a esos pequeños gestos, pronto perdemos la capacidad de hacerlo, estaremos más limitados, y seremos más dependientes. Es una forma de pensar y actuar que aplicaremos en muchos aspectos a lo largo del día.

Quién pueda levantarse a por el mando de la televisión, que no pida que se lo traigan.

Es mucho más importante que consigamos comer solos o ducharnos solos que correr una maratón



II. MAYORES MUY DEPENDIENTES Y SUS CUIDADORES

Consideramos en este grupo a los mayores que no pueden realizar actividades de la vida diaria básicas sin ayuda, como asearse o vestirse, es decir, con limitaciones para poder cuidarse, e incluso aquellos que por situaciones de enfermedad sólo pueden realizar una actividad de cama-sillón.

En estos casos, es el cuidador principal, asesorado por los profesionales adecuados, quien debe ser conocedor de las actividades a realizar y de los riesgos a evitar.

Siempre se debe luchar por mantener todas las capacidades existentes e intentar mejorar las que sean susceptibles de ello.

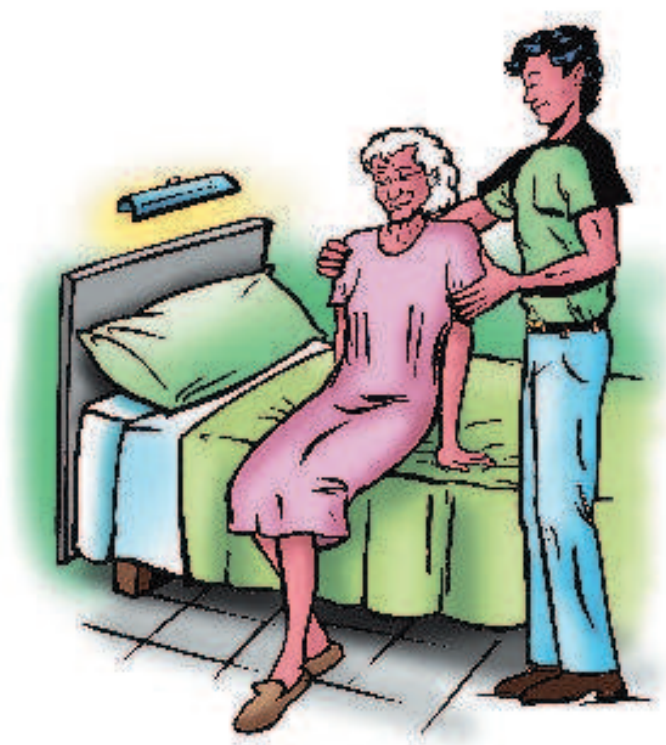
ACTIVIDADES FISICAS APROPIADAS

Existe un pequeño grupo de personas mayores con dificultad para realizar actividades de la vida diaria de forma independiente .

En todos estos casos se deben seguir unas directrices generales para mantenerse activo:

- Si el mayor es capaz de moverse, le estimularemos a que lo haga, dándole la ayuda que precise, pero sin suplir sus capacidades.
- Cuando esté encamado, le estimularemos a que colabore en los cambios posturales, así como en su higiene y cambios de ropa. Dándole órdenes sencillas, con frases cortas y claras.
- Le sentaremos siempre que se pueda, prolongando progresivamente el tiempo de sedestación.

- Siempre que sea posible, le ayudamos a aponerse en pie o le daremos algún punto de apoyo. Tendremos en cuenta que las primeras veces que se levante después de un encamamiento son muy importantes, porque a la falta de estabilidad, con gran frecuencia, se le une el miedo a caerse.
- Para ayudarlo, nunca deberemos tirar de sus brazos y evitaremos movimientos bruscos.



Todas las actividades deben ser hechas de forma suave y sin producir dolor, solicitando su colaboración y explicándole lo que vamos a hacer nosotros y lo que él tiene que realizar.

- Le motivaremos a caminar cuanto antes, con las ayudas que precise: una persona o un dispositivo de apoyo como andador o bastón/nes.

- Le invitaremos a realizar traslados en principio cortos y adaptados siempre a su resistencia de forma que si le vemos cansado, le aconsejaremos sentarse.
- Serían recomendables varios paseos cortos al día, sin llegar al agotamiento.
- El uso de ayudas técnicas y adaptaciones en el hogar pueden ayudarnos en este proceso de recuperación.

Independientemente de la mayor o menor limitación, aquí también se cumple: primero luchar por mantener todas las capacidades aún activas. Segundo intentar mejorar las que sean susceptibles de ello.

RECUERDE

- Seguir las instrucciones de un profesional cualificado
- Evitar la sensación de fatiga
- Evitar todo aquello que le produzca dolor
- Marcarle límites fáciles de alcanzar
- No haga nunca las cosas que pueda hacer él mismo.

5. Preguntas más frecuentes



PREGUNTAS FRECUENTES

1º ¿SOY DEMASIADO MAYOR PARA COMENZAR A HACER EJERCICIO?

Todos los días, casi a cada momento, hacemos algún tipo de actividad física, es decir, nos movemos. El ejercicio es justamente eso, pero con normas en cuanto al tiempo, intensidad del esfuerzo, repeticiones, etc. de forma que obtengamos el máximo beneficio.

A cualquier edad es conveniente y necesario hacer ejercicio, nos proporcionará alegría de vivir y mejorará nuestra salud.

2º ¿DEBO ESTAR EN BUENAS CONDICIONES FÍSICAS PARA EMPEZAR A HACER EJERCICIO?

Al contrario: para aquel que está en inmejorables condiciones físicas, ya lo dice la palabra “inmejorable”, tiene que seguir aspirando a mantenerse como está. Al resto de las personas, nos cabe la satisfacción de pensar que si nuestras condiciones físicas son malas, será muy fácil que notemos la mejoría a poco que nos apliquemos a hacer un programa de actividad física.

3º ¿ES FÁCIL QUE ME LESIONE?

La lesión es un accidente, y como tal no se puede excluir al “cien por cien”. Se trata de hacerlo improbable. ¿Cómo? Esencialmente aplicando las normas ya vistas en esta guía, y que en resumen son:

- Examen médico que no contraindique el ejercicio
- Ser prudentes al exigirnos un esfuerzo: no partimos de nuestros deseos sino de nuestra realidad.
- Ser constantes y progresivos.
- Atender a las señales de alarma de nuestro organismo: cuando algo va mal se queja, con dolor, malestar, sudor frío, mareos... No debemos imponernos un esfuerzo que el cuerpo rechaza de alguna de las formas que hemos indicado. Debemos tratarnos con cariño. Del ejercicio debe obtenerse satisfacción, y no malas sensaciones.

4º ¿NECESITO TENER UN EQUIPO (VESTIDO Y CALZADO) CARO?

Cuando se indica que la ropa y el calzado han de ser los adecuados, quiere decirse que han de facilitar el ejercicio, que han de ser cómodos, que su amplitud facilite los movimientos, que sean adecuados al frío y al calor. No tiene porqué ser de marca cara.

Las características técnicas del material más caro, pueden suponer que un atleta haga los 100 mts lisos una décima de segundo antes. Nosotros no aspiramos a tanto, “nos conformamos” con un poco más de salud, con un poco más de autonomía, con un poco más de alegría de vivir. Dejemos la décima de segundo para quién aspira a vivir de ella.

Para que nos sintamos cómodos no hace falta que el vestido y calzado sean caros, sólo adecuados.

5º ¿TENGO QUE HACER LO MISMO QUE LOS DEMÁS DEL GRUPO?

Todos somos diferentes y con diferentes estados de forma. Por esto, también la actividad física más conveniente es diferente en cada uno.

Si las distintas personas de un grupo difieren en mucho en cuanto el estado de forma, los ejercicios que a cada uno le convienen se parecerán en poco o en nada. Lógicamente lo contrario también es cierto, por ello es necesario que el nivel del grupo sea parecido.

Dicho esto tenemos que observar que si al hacer una actividad física cualquiera, sea esta andar, algún ejercicio de gimnasia... aparece una molestia no normal (ya hemos hablado de ellas), es necesario parar o reducir la intensidad del ejercicio. La meta no es hacer lo mismo o más que otra persona, sino ir mejorando nuestra salud y disfrutar con ello.

6º ¿SI NO LO HAGO ALGÚN MES Y LUEGO EMPIEZO, PUEDE PASARME ALGO?.

Si por la circunstancia que sea, se interrumpe el programa de actividad física, por ejemplo un mes, hay que tener en cuenta que se ha perdido forma. No mucha, pero sí la suficiente como para que no nos empeñemos en hacer lo mismo que antes, o lo que hace el resto del grupo. Debemos ser prudentes y retomar la actividad un nivel más bajo, en el que nos sintamos cómodos.

7º ¿PORQUÉ SE PRODUCEN LAS AGUJETAS?

Cuando se realiza una actividad física a la que no estamos acostumbrados, o de forma no habitual, y con una cierta intensidad, es normal que aparezcan dolores musculares que al cabo de unos días desaparecerán. Son las llamadas "agujetas".

Lo más habitual es atribuir el origen de estos dolores al ácido láctico acumulado en los músculos; otros lo explican por la rotura de las fibras musculares menos adaptadas al esfuerzo realizado. Probablemente ambas teorías son ciertas, pero con el entrenamiento muscular, esta sensación desagradable desaparece.

8º ¿TENGO QUE SENTIR DOLOR?

No pocas personas sostienen la creencia de que hacer un poco más, aguantando el dolor, tiene la ventaja de añadir eficacia al ejercicio.

Es un error, no es así como funciona, y sí más bien al contrario. El ejercicio, el estiramiento, o lo que sea, hecho con dolor es, como poco, menos eficaz, y a menudo perjudicial por:

- provocar lesiones con facilidad.
- dedicar el organismo recursos extra a recuperarse de ese exceso, recursos que necesita para mejorar la forma física.
- provocar el abandono del entrenamiento, al no encontrar satisfacción en este.

9º *¿ES MEJOR QUE HAGA ACTIVIDAD SOLO O EN GRUPO?*

Por supuesto que hacer ejercicio solo es también beneficioso, y a veces no queda otro remedio, pero todos los autores señalan la conveniencia del ejercicio en grupo por numerosos motivos. Algunos de estos son:

- es más agradable, lo que facilita la constancia
- mirando a los que están un poco más avanzados, nos animamos a seguir, al cabo de poco tiempo nos vemos de ejemplo para los que van llegando al grupo.
- se establecen fuertes lazos de amistad. Esto es especialmente interesante en una etapa de la vida en la que por diferentes circunstancias se ha ido estrechando el círculo de las amistades.
- numerosas variedades de actividad física solo pueden hacerse en grupo.

10º *¿CUÁL ES LA ACTIVIDAD FÍSICA MÁS COMPLETA?*

Podemos ser rotundos en la respuesta a esta pregunta: la actividad física más completa es la más variada.

Un buen programa de actividad física intenta atender muy diferentes capacidades físicas: fuerza, resistencia, equilibrio, coordinación...

Una actividad física determinada es capaz de atender muy bien algunos aspectos, y menos o nada, otros.

Se parece mucho a lo que ocurre con la alimentación, pues no se puede pretender que un alimento cubra tan variadas necesidades: vitaminas, minerales..., en consecuencia, la alimentación más correcta ha de ser variada.

11º *¿LA RECUPERACIÓN TRAS UNA INTERVENCIÓN Y UN PERÍODO DE REPOSO ES MEJOR CON MEJOR CONDICIÓN FÍSICA?*

Las personas con una buena forma física, no solo tienen más fuerza o resistencia, que es lo que se ve. Todas sus capacidades funcionan a un alto nivel, así, este grupo de personas enferma menos y se recupera antes de sus enfermedades.

En cualquier persona, después de una intervención quirúrgica, el organismo pone en funcionamiento diversos sistemas para reparar los tejidos afectados y recuperar la normalidad. En las personas con buena forma física, estos sistemas funcionan con más eficacia y la recuperación es más rápida.

12° ¿PARA LOS CUIDADORES DE LAS PERSONAS MAYORES HAY ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA MÁS ADECUADA?

A veces, cuidar de una persona mayor tiene un alto grado de exigencia física. Por un lado estar en buena forma supone capacidad para poder hacer el trabajo en buenas condiciones. Por otro lado, no estar en buenas condiciones físicas facilita los dolores y las lesiones en las personas cuidadoras. Estas personas se beneficiarían de un programa general en el que se cuide especialmente la fuerza en brazos y piernas, el tronco, y el equilibrio. Sobre todo si es grupal pues también hay que cuidar el espíritu

13° ¿TENGO QUE ALIMENTARME DIFERENTE SI HAGO EJERCICIO?

Las necesidades nutricionales y alimenticias vienen determinadas por la edad, estructura corporal, y nivel de actividad.

Estas necesidades se satisfacen suficientemente con una dieta variada y equilibrada, incluso para las personas que realizan ejercicio físico como dar un paseo de una hora todos los días, nadar media hora, o hacer todos los días bicicleta estática.

En el caso de los deportistas, las necesidades aumentan, sobre todo en las cantidades de hidratos de carbono, que debe ser la fuente de energía más importante durante la actividad física.

14° ¿SON NECESARIOS LOS SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS CUANDO HAGO ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA?

Comer bien ayuda a todo el mundo a mejorar la salud, resistencia y energía. Una buena nutrición es fundamental para poder realizar ejercicio físico sin entrar en fatiga y sin poner en peligro nuestras reservas.

No se precisa incluir suplementos vitamínicos-minerales o de otro tipo cuando se realiza ejercicio. Si el ejercicio es intenso habrá que intentar mejorar la dieta para cubrir adecuadamente todos los requerimientos nutricionales.

15° ¿CUAL ES LA DIETA CORRECTA PARA UN MAYOR CON ACTIVIDAD FISICA MODERADA?

- Comer alimentos variados para obtener energía, proteínas, vitaminas, minerales y fibras necesarias para una buena salud.
- Seguir una dieta baja en grasas, grasas saturadas y colesterol y debido a que las grasas contienen el doble de calorías que la misma cantidad de hidratos de carbono o proteínas, una dieta baja en grasas ayudará a mantener un peso saludable.
- Comer gran cantidad de vegetales, frutas y cereales, los cuales satisfacen las necesidades de vitaminas, minerales, fibra e hidratos de carbono complejos y favorecen la disminución de la ingesta de grasas.
- Consumir azúcares con moderación. Una dieta con mucho azúcar contiene demasiadas calorías y escasos nutrientes para la mayor parte de las personas.

16° ¿CUANTOS LIQUIDOS DEBO DE BEBER?

Se debe beber líquido antes, durante o después de la realización del ejercicio, para mantener una hidratación adecuada. Es preciso para todo el mundo beber unos 8 vasos de agua diaria, estas necesidades aumentan con el ejercicio. La micción frecuente es un signo positivo de que se ha bebido suficiente.

Durante el ejercicio no se debe esperar a tener sed para beber, pues esta sensación aparece posteriormente a las necesidades reales.

Las bebidas deportivas son aconsejables cuando se realizan deportes de resistencia. No sólo aportan agua, sino que llevan glucosa que es fuente de energía rápida y suelen llevar un poco de sodio que hace que la rehidratación sea más rápida sobre todo después del ejercicio, pero antes debe de consultar a su médico por si tiene alguna restricción de sodio o de azúcar en la dieta

No debe de consumir bebidas alcohólicas, y menos la cerveza pues es diurética. Las bebidas alcohólicas proporcionan calorías, pero pocos o ningún nutriente. El consumo de alcohol es también causa de muchos problemas para la salud y accidentes, además de que puede conducir a una adicción.

17º ¿PUEDO HACER EJERCICIO NADA MAS COMER?

Es importante no iniciar el ejercicio inmediatamente después de una copiosa comida, es preciso esperar dos horas o al menos una si la comida no ha sido copiosa para evitar que aparezcan náuseas o problemas gastrointestinales.

6. Glosario



GLOSARIO LIBRO EJERCICIO FISICO

Andador: Herramienta simple de ayuda para caminar y realizar pequeños desplazamientos en aquellas personas con dificultades en la marcha. Representa una alternativa más sólida a las muletas y, a diferencia de la silla de ruedas, le permite -a quien la use- caminar.

Antioxidantes: Sustancias presentes en los alimentos, que disminuyen significativamente los efectos adversos de las reacciones de oxidación sobre las funciones fisiológicas normales en humanos. Son fundamentales para el control de enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, la prevención de algunos cánceres y en general son retardadores del envejecimiento. Los ejemplos más típicos de antioxidantes los constituyen las vitaminas C y E.

Autoestima: Opinión emocional que los individuos tienen de sí mismos. Consideración positiva o negativa del valor o habilidades de uno mismo.

Autonomía: Capacidad de valerse por sí mismo. Condición en la que el individuo es capaz del control sobre labores cotidianas.

Ayudas técnicas: Todos aquellos instrumentos, o productos utilizados por una persona con discapacidad, fabricados especialmente para prevenir, compensar o neutralizar una deficiencia, discapacidad o minusvalía.

Capacidad funcional: Capacidad de la persona para hacer de manera independiente o autónoma las actividades más o menos complejas que componen nuestro quehacer cotidiano

Demencia: Trastorno mental orgánico caracterizado por una pérdida progresiva de las facultades intelectuales. Enfermedad crónica que origina deterioro de las facultades psíquicas como son la memoria, la capacidad de pensar con lógica, la capacidad de aprender y recordar; así como de planificar y controlar los actos. Se acompaña de cambios afectivos y emocionales que alteran la convivencia.

Dependencia: Estado en el que se encuentra las personas que precisan de asistencia o ayudas para realizar las actividades de la vida diaria, por razones ligadas a la falta o pérdida de autonomía física, psíquica o intelectual

Discapacidad: Dificultad o imposibilidad para realizar una o más actividades de la vida cotidiana. Aunque hay personas que nacen con alguna discapacidad, muchas otras ven que la disminución de las capacidades físicas o mentales se produce de forma natural con el tiempo o bien como resultado de accidentes o enfermedades.

Fragilidad: Situación de mayor vulnerabilidad que implica un mayor riesgo de sufrir enfermedades y un deterioro funcional.

Longevidad: Duración de la vida. Edad máxima que podrían alcanzar los seres humanos en condiciones óptimas. La longevidad máxima de la especie humana está determinada genéticamente y sería alrededor de los 120 años.

Sedentarismo: Se entiende como la ausencia de la actividad física necesaria para que el organismo se mantenga en estado saludable. Cuando la actividad física regular es inferior a 30 minutos al día y menos de 3 días a la semana.

Sedestación: Cuando hablamos de la posición de sentado.

Vitalidad: Energía, vigor, eficacia de las funciones más básicas de la persona. La vitalidad es síntoma de salud

7. Directorio de Espacios Municipales de Interés

DIRECTORIO DE ESPACIOS MUNICIPALES DE INTERÉS

Centros Municipales de Mayores

En estos centros se realizan diversas actividades físicas: gimnasia, tai-chi, yoga y baile.

Para poder acceder a estos servicios se precisa ser socio de los mismos.

Distrito	NOMBRE
01. Centro	Benito Martín Lozano
	San Francisco
02. Arganzuela	Centro Dotacional Integrado de Arganzuela
	Luca de Tena
	Casa del Reloj
03. Retiro	Pérez Galdos
	Pío Baroja
04. Salamanca	La Guindalera
	Maestro Alonso
05. Chamartín	Castilla
	Prosperidad Santa Hortensia
	Nicolás Salmerón
06. Tetuán	La Remonta
	Leñeros
07. Chamberí	Santa Engracia
	Blasco de Garay
08. Fuencarral-El Pardo	Ginzo de Limia
	Peña Grande
	Islas Jarvi
	Alfonso XII
	La Vaguada
09. Moncloa-Aravaca	Aravaca
	Dehesa de la Villa
	Manzanares
	Ferraz
10. Latina	Ciudad de Méjico
	Campamento
	Lucero
	Cerro Bermejo
11. Carabanchel	Roger de Flor
	Tierno Galván
	Montseñor Oscar Romero
	Francisco de Goya
	San Vicente de Paúl

Dirección	Teléfono
Calle de San Joaquín, 10	915313268
Calle de Jerte, 3	915883000
Calle de Canarias, 17	915063615
Plaza de Luca de Tena, 1	914680671
Paseo de la Chopera, 10	915886216
Avenida de la Ciudad de Barcelona, 182	914332671
Calle de Pío Baroja, 8	914097900/05
Calle del Pilar de Zaragoza, 28	917130701
Calle de Maestro Alonso, 6	913560806
Paseo de la Castellana, 304	917339830
Calle de Santa Hortensia, 15	915106862
Calle de Mantuano, 51	915194714
Plaza de la Remonta c/v Pje. de la Remonta	914250562
Calle de Leñeros, 25	913119229
Calle de Santa Engracia, 118	913994104/2940
Calle de Blasco de Garay, 40	914488458
Calle de Guinzo de Limia, 66	917310290
Calle de Isla de Ons, 28	917386359
Calle de Islas Jarvi, 1	917351795
Calle de Mira el Rio, 4	913762060
Avenida de Monforte de Lemos, 36	915886883
Plaza de la Corona Boreal c/v C/ Osa Mayor	913579410
Calle de Antonio Machado, 22	13730224
Calle de Lanzada, 9	917580580
Calle de Ferraz, 11	915429483
Calle de Rafael Finat, 47	917062295
Calle de Azor,11	915120171
Calle de Castroserna c/v C/ Monsalupe	915267870
Calle de Pericles, 6	914798211
Plaza de Roger de Flor, 15	914719057
Carrera de Juan Ramón c/ v C/ Alfonso Martínez Conde	915655698
Calle del Monseñor Oscar Romero, 42	913602981
Calle de Alejandro Aleix, 1	915081321
Calle de Antonia Lanchas c/v C/ Benito Prieto	915655633

Centros Municipales de Mayores

Distrito	NOMBRE
12. Usera	San Filiberto
	Evangelios
	Zofio
	Orcasur
	José Manuel Bringas
	Arturo Pajuelo
13. Puente Vallecas	San Diego
	Ramón Pérez de Ayala
	Pablo Neruda
	El Pozo
	Casa del Bulevar
	Alto del Arenal
	Entrevías
14. Moratalaz	Moratalaz
	Nicanor Barroso
	Isaac Rabin
15. Ciudad Lineal	Príncipe de Asturias
	Luis Vives
	Ascao
	San Juan Bautista
	Canal de Panamá
	Islas Filipinas
	Concepcion Arenal
16. Hortaleza	Huerta de la Salud
	San Benito
	Bucaramanga
	Pinar del Rey
	Nuestra Señora de la Merced
	Nuestra Señora del Carmen
	EL Henar
17. Villaverde	José Ortuño Ponce
	Villalonso
	María Zambrano
	Nuestra Señora de los Ángeles
	La Platanera
	Miguel Delibes

Dirección	Teléfono
Calle de San Filiberto, 7	915607439
Calle de los Evangelios, 42	914765011
Calle de Ricardo Beltrán y Rozpide, 31	914694451
Avenida de Orcasur, 60	917239270
Calle de la Unidad c/v C/ Rafaela Ibarra	913418417
Calle de Segura, 4	913412030
Calle de Javier de Miguel, 10	917571913
Calle de Las Marismas, 24	915021911
Calle de Gerardo Diego, 8	913806848
Avenida de las Glorietas, 19	917860211
Calle de Peña Gorbea, 22	917570520
Calle de Sierra Salvada, 54	917863653
Calle de Yuste, 8	915077855
Calle del Arroyo Belincoso c/v C/ Vinateros	913282656
Calle de Encomienda de Palacios c/v C/ Tacona	917727078
Avenida de Moratalaz, 150	913287385
Calle de los Hermanos García Noblejas, 14	915887591
Calle de los Hermanos García Noblejas, 160	914402370
Calle de Ascao c/v C/ Gutierrez de Cetina	914061466
Calle de Bueso de Pineda, 8	914155829
Calle de Canal de Panamá, 8	914050866
Calle de Ntra. Sra. Del Villar, 6	914057222
calle Javier del Quinto s/n	913821563
Calle de Mar de las Antillas c/v C/ Capitán Cortés	917645542
Calle de Carrión de los Condes, 73	917668185
Avenida de Barranquilla, 1	913835937
Calle de López de Hoyos, 329	913000002
Plaza de Ntra. Sra. Del Tránsito, 12	917590973
Calle de Ramón Power, 26	917160354
Abizamba, 8 posterior	913821494
Calle de José Ortuño Ponce, 3	917974311
Calle de Villalonso, 12	917983810
Plaza de los Pinazo c/v C/ Beniferri	917100411
Calle de Arama c/v C/ Noez	917967527
Calle de Concepción de la Oliva c/v C/ Uranio	917109295
Avenida de la Felicidad, 26	917239182

Centros Municipales de Mayores

Distrito	NOMBRE
18. Villa Vallecas	Villa de Vallecas
	Santa Eugenia
19. Vicálvaro	Vicálvaro
20. San Blas	Canillejas
	Antonio Machado
	Ciudad Pegaso
	Castillo de Uclés
21. Barajas	Barrio Aeropuerto
	Casco Histórico de Barajas
	Teresa de Calcuta

Centros de Servicios Sociales Municipales

En estos centros podrá obtener información de las diferentes actividades físicas que se realizan en los Centros de Mayores Municipales. Así como de los grupos de fisioterapia preventiva para aquellos mayores que presentan limitaciones funcionales.

Nº	Distrito	NOMBRE
01	Centro	Puerta de Toledo
02	Arganzuela	Casa del Reloj
03	Retiro	Retiro
04	Salamanca	La Guindalera
05	Chamartín	Santa Hortensia
06	Tetuán	María Zayas
07	Chamberí	Galileo
08	Fuencarral - El Pardo	Centro Básico de S. S.
09	Moncloa – Aravaca	Dehesa de la Villa
10	Latina	Los Yébenes
10	Latina	Gallur
11	Carabanchel	Monseñor Oscar Romero
12	Usera	San Filiberto
13	Puente de Vallecas	San Diego
13	Puente de Vallecas	Entrevías
13	Puente de Vallecas	Pablo Neruda
13	Puente de Vallecas	Ramón Pérez de Ayala
14	Moratalaz	Fuente Carrantona
15	Ciudad Lineal	Luis Vives
16	Hortaleza	Concepción Arenal
17	Villaverde	Villalonso
18	Villa de Vallecas	Villa de Vallecas
19	Vicálvaro	Vicálvaro
20	San Blas	San Faustino
21	Barajas	Teresa de Calcuta

Dirección	Teléfono
Calle del Pico Mampodre, 6	913328757
Avenida de Sta. Eugenia c/v C/ Fuentespina	913052990
Avenida de Daroca, 343	917753240
Plaza Mora de Rubielos, 3	913205920
Calle de Arcos de Jalón, 1	913135296
Avenida Quinta, 1	917462884
Calle de Castillo de Uclés, 35-37	913751151
Calle de Pradoluengo c/v C/ Fuentenebro	913293264
Plaza de Mercurio, 1	915888175
Plaza del Navío, 4	913295920

Dirección	Teléfono
C/ Paloma, 39	28005 91 588 50 67
Paseo de la Chopera, 10	28045 91 588 62 65
C/ José Martínez Velasco, 22	28007 91 557 13 00
C/ Pilar de Zaragoza, 28 c/v Martínez Izquierdo	28028 91 713 07 01
C/ Santa Hortensia, 15	28002 91 510 68 50
C/ Travesía María Zayas, s/n	28039 91 449 21 40
C/ Luchana, 23	28015 91 591 51 22
C/ Badalona, 122	28034 91 735 55 10
C/ Antonio Machado, 22	28035 91 376 87 72
C/ Los Yébenes, 241 BIS, 1º Planta	28047 91 719 65 00
C/ Gallur, s/n	28047 91 422 03 40
C/ Monseñor Oscar Romero, 42	28025 91 360 29 81
C/ San Filiberto, 7	28026 91 565 60 20
C/ Javier de Miguel, 10	28018 91 757 19 00
C/ Yuste, 8	28018 91 507 92 70
C/ Gerardo Diego, 8 Esq. Extremeños	28038 91 380 68 40
C/ Ramón Pérez de Ayala c/v Marismas	28038 91 502 19 11
C/ Fuente Carrantona, 8	28030 91 588 74 62
C/ Hermanos García Noblejas. 160	28037 91 440 23 60
C/ Javier de Quinto, 8	28043 91 382 15 63
C/ Villalonso, 12	28021 91 588 89 33
C/ Peña Veiga, s/n	28031 91 380 79 40
C/ Calahorra, 11	28032 91 775 31 50
C/ Torre Arias, 2	28022 91 588 80 63
Plaza del Navío, 4	28042 91 329 59 20

Instalaciones Deportivas Municipales.

En estas instalaciones se realizan actividades físicas normalizadas: gimnasia y natación, así como también existe la posibilidad del uso libre de piscina y sala de musculación.

Distrito	NOMBRE
01. Centro	IDM La Latina
02. Arganzuela	IDM Centro Integrado Arganzuela
	IDM Arganzuela
	IDM Marqués Samaranch
03. Retiro	IDM Daoiz y Verlarde
	IDM La Chopera
04. Salamanca	IDM Gimnasio Moscardó
05. Chamartín	IDM Chamartín
	IDM Pradillo
06. Tetuán	IDM Triángulo de Oro
	IDM Playa Victoria
07. Chamberí	
08. Fuencarral-El Pardo	IDM La Vaguada
	IDM La Masó
	IDM Barrio del Pilar
09. Moncloa-Aravaca	IDM José María Gagigal
	IDM Casa de Campo
	IDM Fernando Martín
	IDM Ciudad de los Poetas
10. Latina	IDM Alfredo Goyeneche
	IDM Aluche
	IDM Gallur
11. Carabanchel	IDM La Mina
12. Usera	IDM Orcasitas
	IDM Orcasur
13. Puente Vallecas	IDM Alberto García
	IDM Palomeras
	IDM Puente de Vallecas
14. Moratalaz	IDM Moratalaz
	IDM La Elipa
15. Ciudad Lineal	IDM Concepción
	IDM Pueblo Nuevo
	IDM San Juan Bautista
16. Hortaleza	IDM Hortaleza
	IDM Luis Aragones
17. Villaverde	IDM Félix Rubio
	IDM Raúl González
	IDM El Espinillo
	IDM Plata y Castañar
18. Villa Vallecas	IDM Miguel Guillén Prim
	IDM Cerro Almodóvar
19. Vicálvaro	IDM Valdebernardo
	IDM Vicálvaro
20. San Blas	IDM San Blas
21. Barajas	IDM Barajas

Dirección	Teléfono
Plaza de La Cebada, 1	913658031
Calle de Canarias, 17	915063616
Calle de Alicante, 14	915281862
Paseo Imperial, 18	913642240
Calle del Alberche, 21	914332758
Parque del Buen Retiro (C/Espaller c/v C/Alfonso XII)	914201154
Calle del Pilar de Zaragoza, 93	913553201
Plaza del Perú c/v Avda. Pio XII	913501223
Calle de Pradillo c/v C/ Marcenado	914137105
Calle de Bravo Murillo, 366	915714117
Calle de la Hierba Buena c/v C/ Lope de Haro	915701841
Avenida de Monforte de Lemos, 40	917300240
Calle de La Masó c/v C/ Ventisquero de la Condesa	917397555
Avenida de Monforte de Lemos, 13-15	913147943
Calle de Santa Pola, 22	915413746/16
Avenida del Ángel c/v C/ Arroz	914630050
Avenida del Santo Ángel de la Guarda c/v C/Sánchez Preciados	914507344
Calle de Antonio Machado, 22	913732739
Calle de Arroyo de Pozuelo c/v C/ Húmera	913571228
Avenida del General Fanjul, 14	917062868
Calle de Gallur c/v Vía Carpetana	915251059
Calle del Monseñor Oscar Romero, 41	914661278/1732
Avenida Rafaela Ibarra, 69	914692374
Calle de Moreja, 3	913171062
Calle de Reguera de Tomateros, 39	
Avenida de la Albufera c/v C/ Cocherón de la Villa	
Calle del Payaso Fofó c/v C/ Arroyo del Olivar	
Calle de Valdebernardo, 2	
Acceso Parque de La Elipa cv C/ Felix Rodriguez de la Fuente	
Calle de José del Hierro c/v C/ Hermanos de Pablo	914039020
Calle de Francisco de Rioja, 14	913770251
Calle de Treviana, 1	914164259
Carretera de la Estación de Hortaleza c/v C/ Mar de las Antillas	917644444
Calle de El Provencio, 20	913003612
Calle de Alianza c/v C/ Tertulia	913180435
Calle de Benimamet c/v C/ Paterna	917961526
Carretera de Villaverde a Vallecas, 19	913172957
Paseo de la Plata y Castañar, 7	915051532
Calle de Fuentidueña c/v C/ Puerto de Porzuna	913053451
Carretera de Valencia, Km 9,500	913314104
Ladera de Los Almendros (Frente a C/ Pinillas)	917723591
Paseo del Polideportivo cv Camino de la Alameda	917769874
Avenida de Hellín, 79	913209818
Avenida de Logroño, 70	913294219/21

TELÉFONOS DE INTERÉS GENERAL

Información del Ayuntamiento de Madrid **010**

Emergencias Sociales Municipales, SAMUR SOCIAL **112**

Información de la Comunidad de Madrid **012**

Urgencias IMSALUD **061**

Teléfono del Mayor de la Comunidad de Madrid **900 10 10 11**

PÁGINAS WEB DE INTERÉS

Ayuntamiento de Madrid

www.munimadrid.es/ssociales

www.munimadrid.es/deportes