

## Ejercicio en los Adultos Mayores

**Condición:** El ejercicio es una actividad física que se realiza para volverse más fuerte y saludable. Un médico especialista en medicina física y rehabilitación (Fisiatra) es el profesional ideal para evaluar y aconsejar a los adultos mayores para el ejercicio.

**Antecedentes:** los beneficios del ejercicio y las actividades físicas incluyen mejorar la salud del cerebro, controlar el peso, reducir las enfermedades, fortalecer los huesos y los músculos, y mejorar su capacidad para realizar las actividades diarias. El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos recomienda al menos 150 minutos a la semana de actividades aeróbicas de intensidad moderada y al menos dos días a la semana de actividades de fortalecimiento muscular. Sin embargo, solo el 16% de las personas de 65 a 74 años siguen esta guía. A medida que envejece la generación del baby boom, la promoción de las actividades físicas y el ejercicio es importante para reducir la carga de enfermedad relacionada con el estilo de vida sedentario en nuestra sociedad.

**Factores de riesgo:** la obesidad, los problemas de movilidad, la baja confianza y la carga de enfermedad afectan la capacidad de una persona para mantener los niveles de actividad física durante el envejecimiento. La osteoartritis, las enfermedades cardíacas y pulmonares son desafíos comunes que afectan a los adultos mayores que participan en un programa de ejercicios. Estas condiciones, junto con la disminución de la movilidad, pueden poner a las personas mayores en riesgo de un mayor deterioro de la función y aumentar la carga de la enfermedad.

**Historial y síntomas:** se toman en el historial detalles del nivel actual de actividad y ejercicio durante la visita al consultorio para obtener el asesoramiento adecuado sobre el ejercicio. Los pacientes mayores a menudo informan en exceso sus niveles de actividad, mientras que un historial médico detallado a menudo revela un estilo de vida sedentario. Los médicos se centran en los factores que limitan la actividad, incluido el dolor en articulaciones o áreas específicas, tensión muscular, rango reducido de movimientos, dificultad para caminar o mantener el equilibrio y dificultad para respirar o dolor en el pecho.

**Examen físico:** el examen físico incluye el corazón, los pulmones, la circulación de las extremidades, la espalda y otras articulaciones para determinar el rango de movimiento, la estabilidad y la sensibilidad, el patrón de marcha y el equilibrio. Cualquier hallazgo significativo alertará a los médicos fisiatras sobre posibles lesiones que pueden surgir con el aumento de la actividad física.

**Proceso de diagnóstico:** la evaluación funcional incluye la marcha y el equilibrio, la visión y el riesgo de caídas. En algunos casos, se recomienda la prueba de esfuerzo con ejercicio. El uso de dispositivos de seguimiento (como podómetros o relojes inteligentes) del estado físico para monitorear objetivamente el ejercicio es beneficioso y proporciona motivación a algunos pacientes.

**Manejo de la rehabilitación:** los pacientes deben recibir asesoramiento sobre las precauciones durante el ejercicio, que incluyen la prevención de caídas, la monitorización de la frecuencia cardíaca y la percepción subjetiva de la intensidad del ejercicio, y los períodos de descanso entre ejercicios. Los médicos fisiatras están bien equipados con el conocimiento y las habilidades para evaluar a los adultos mayores y pueden prescribir ejercicios basados en las necesidades y limitaciones específicas de los adultos mayores. Los fisiatras pueden abordar los problemas musculoesqueléticos y neuromusculares después de una mayor actividad física y ajustar el nivel de actividades. Los síntomas cardiopulmonares relacionados con el ejercicio deben informarse para una evaluación adicional por parte de un médico de atención primaria o un cardiólogo. El papel de un médico fisiatra

es abordar la función del paciente como un todo, diseñar un plan de tratamiento integral centrado en el paciente para maximizar la independencia y la movilidad.

**Otros recursos para pacientes y familias:** La educación del paciente con respecto a la seguridad (prevención de caídas, regulación de la temperatura, hidratación y nutrición) es importante. Alentar a los miembros de la familia a participar en el programa de ejercicios con el pariente mayor puede mejorar la participación.

## Preguntas Frecuentes

### ¿Qué es la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación?

La Medicina Física y Rehabilitación (MF&R), también conocida como Fisiatría, es una especialidad médica primaria que tiene como objetivo mejorar y restaurar la capacidad funcional, y mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones, impedimentos físicos o discapacidades que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios, los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos y tendones. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras), evalúan y tratan todo el cuerpo, maximizan la independencia de los pacientes en su vida diaria y son expertos en el diseño de planes de tratamiento integrales y centrados en el paciente para capacitar a los pacientes logren sus metas. Al tener en cuenta todo el cuerpo, pueden identificar con precisión los problemas, disminuir el dolor, ayudar en la recuperación de lesiones devastadoras y maximizar los resultados y el rendimiento generales con opciones no quirúrgicas y peri-quirúrgicas. Para obtener más información, visite [www.aapmr.org/aboutpmr](http://www.aapmr.org/aboutpmr).

### ¿Que hace a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) únicos?

La formación de los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación se centra no solo en el tratamiento de afecciones médicas, sino también en mejorar el rendimiento y la calidad de vida del paciente en el contexto de esas afecciones médicas. Se enfocan no solo en una parte del cuerpo, sino en el desarrollo de un programa integral para volver a unir las piezas de la vida de una persona, médica, social, emocional y vocacionalmente, después de una lesión o enfermedad. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación realizan y tratan diagnósticos médicos, diseñan un plan de tratamiento y prescriben las terapias que realizan los fisioterapeutas u otros terapeutas aliados o que realizan los propios pacientes. Al proporcionar un plan de tratamiento adecuado, los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación ayudan a los pacientes a mantenerse lo más activos posible a cualquier edad. Su amplia experiencia médica les permite tratar afecciones incapacitantes a lo largo de la vida de una persona.

### ¿Como localizo un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación cerca de mí?

Visite [www.aapmr.org/findapmrphysician](http://www.aapmr.org/findapmrphysician) o comuníquese con su médico de cuidado primario para obtener una referido.