



Información para el asistente de salud

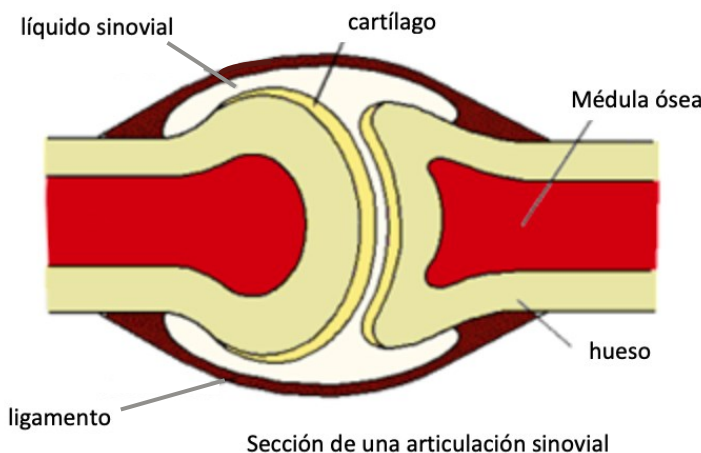
Consejos para el cuidado de adultos mayores

El rango de movimiento en adultos mayores

El rango de movimiento se refiere a qué tan bien una persona puede mover las articulaciones en el cuerpo. La mayoría de las personas pierden el rango de movimiento al envejecer. Esto pasa por varias razones: rigidez en los músculos, lesiones, dolor, artritis o falta de actividad.

Es común que los adultos mayores no sepan la cantidad de rango de movimiento que han perdido hasta que les resulte difícil hacer cosas como caminar, bañarse, vestirse o cocinar.

La reducción del rango de movimiento hace que aumenten las posibilidades de que una persona se caiga o se lastime. La mejor manera de proteger el rango de movimiento es seguir moviendo el cuerpo, incluso cuando sea difícil.



Qué hacen las articulaciones

Las articulaciones como la cadera, las rodillas y los codos son muy importantes para el rango de movimiento. Las articulaciones unen y acolchonan los huesos con tejidos y líquidos.

El movimiento es como crema para las articulaciones. El movimiento ayuda a “engrasar” las articulaciones, lo que hace que el movimiento sea más fácil y menos doloroso. Por esta razón, las articulaciones se sienten rígidas después de un largo viaje en auto y se mueven mejor después de una larga caminata.

Esta página de información para el asistente de salud es parte de una serie de consejos para el cuidado de personas mayores. Se distribuye para ayudar a los asistentes de salud familiares y comunitarios, trabajadores de cuidado directo y representantes de la salud en la comunidad a cuidar a las personas mayores. Disponible en inglés y en español en www.aging.arizona.edu

Información para el asistente de salud

Continuación de la página 1

Proteger la habilidad de moverse

La mejor manera de mantener el rango de movimiento es realizar actividad física todos los días. Es importante realizar nuevas actividades para poner a prueba el cuerpo. Todos, jóvenes y viejos, deberían hacer actividades para aumentar la fortaleza, flexibilidad y el equilibrio. Levantar pesas o hacer yoga puede ayudar fortalecer el cuerpo. El yoga o el Tai Chi pueden ayudar con el equilibrio.



Muchas personas no se estiran lo suficiente al hacer ejercicio. Para evitar las lesiones, es mejor estirarse después del ejercicio, cuando las articulaciones están calientes. Lentamente, adopte una posición de estiramiento y mantenga la posición por un minuto. Quédese quieto y trate de mantener la posición cuando esté estirándose, para no causar una lesión. Los estiramientos pueden ser duros, pero nunca deben ser dolorosos.

Caminar es una buena manera de hacer ejercicio. Intente caminar por un centro comercial. Los centros comerciales son un lugar seguro y, aun cuando hace mucho frío o mucho calor, es un buen lugar para caminar. Para las personas que no pueden caminar; existen ejercicios para el rango de movimiento que se pueden realizar en la cama o sentado en una silla o en una silla de ruedas.



Mejorar el rango de movimiento

Es una buena idea consultar con el doctor antes de comenzar un nuevo ejercicio si el adulto mayor ha perdido parte del rango de movimiento. El doctor podrá revisar si hay problemas en los músculos, articulaciones o en el cerebro que estén limitando la movilidad. Quizás el doctor envíe a la persona a terapia física. También es posible que estén informados sobre programas locales que ayuden a adultos mayores con la movilidad y la forma física.

Pedir a los centros de recreo locales sobre los clases de ejercicio para adultos mayores.

Recursos

Pautas para la actividad física para adultos mayores: www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older_adults Silver Sneakers: www.silversneakers.com

Escrito por: Monica Zhovklyy, DPT and Carleigh High, DPT

Información para el asistente de salud~ Consejos para el cuidado de adultos mayores

Editado por un equipo interprofesional del Centro del Envejecimiento de La Universidad de Arizona.

Este proyecto ha recibido el apoyo de la Administración de Recursos de Servicios de Salud (HRSA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (HHS, por sus siglas en inglés) por la subvención número U1QHP28721 del Programa de Mejoramiento de los Servicios Geriátricos de Arizona. La información, contenido y resultados son obra de la autora y no deben interpretarse como opinión o norma oficial de HRSA, HHS o del gobierno de los EE. UU., ni se debe inferir su aprobación.