

Dr. Ricardo Diez: El papel del ejercicio en la salud y prevención de enfermedades en adultos mayores

General



Publicada el: 17/02/25	Visitas: 106
Comentarios: 1	Ver comentarios
Votos: 62	Puntaje: 3.6

https://www.ultimasnoticias.com.uy/general/dr-ricardo-diez-el-papel-del-ejercicio-en-la-salud-y-prevencion-de-enfermedades-en-adultos-mayores_18041.php

DR. RICARDO DIEZ: EL PAPEL DEL EJERCICIO EN LA SALUD Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES EN ADULTOS MAYORES

General

Dr. Ricardo Diez: El papel del ejercicio en la salud y prevención de enfermedades en adultos mayores

Dr. Ricardo Diez: La importancia del ejercicio en la salud y la prevención de enfermedades en personas mayores

Recomendaciones de Ejercicio para Adultos Mayores

Se han identificado cinco categorías específicas de recomendaciones para el ejercicio en adultos mayores: ejercicio aeróbico, de resistencia, fortalecimiento muscular, equilibrio y mente-cuerpo.

Enfermedades que se Benefician del Ejercicio Físico

Artrosis Beneficios: Reducción de peso, mantenimiento de la integridad del cartílago y mejora de la fuerza en músculos y tendones.

Cáncer (mama, colon, próstata) Beneficios: Disminución de la grasa corporal, reducción de estrógenos en sangre y mejora de la función inmunológica.

Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica Beneficios: Mayor adherencia a la dieta y abandono del tabaco, aumento de masa muscular y mejora en la función pulmonar.

Insuficiencia Renal Crónica Beneficios: Reducción del riesgo de hipertensión y diabetes mellitus tipo 2, además de mejorar la depresión.

Insuficiencia Cardíaca Congestiva Beneficios: Disminución del riesgo de cardiopatía isquémica e hipertensión, mejora en la función cardiovascular y el perfil lipídico.

Enfermedad Coronaria y Arterial Periférica Beneficios: Disminución de la presión arterial, mejoramiento del perfil lipídico y mayor adherencia a la dieta.

Demencia Beneficios: Mejora del flujo sanguíneo cerebral, prevención de ACV, hipertensión, así como de la depresión y la ansiedad.

Depresión Beneficios: Aumento de la autoeficacia y autoestima, disminución de la ansiedad, mejora en el sueño y en la imagen corporal.

Osteoporosis Beneficios: Mayor resistencia a la tracción, aumento de masa muscular y densidad ósea, además de mejorar la estabilidad y el equilibrio.

ACV Beneficios: Reducción de obesidad y colesterol, prevención de fibrilación auricular y diabetes.

Diabetes Mellitus Tipo 2 Beneficios: Mejora de la sensibilidad a la insulina, reducción de la masa grasa visceral y control del perfil lipídico.

Insuficiencia Venosa Beneficios: Aumento de la masa muscular y fuerza en las extremidades inferiores mediante contracciones musculares.

Conclusión

En resumen, el ejercicio debe ser considerado como una forma efectiva de tratamiento que contribuye a aumentar la expectativa de vida.

Entre los beneficios para los adultos mayores se incluyen una mayor fuerza, flexibilidad, movilidad y estado físico, junto con una mayor interacción social. Esto no sólo mejora el funcionamiento diario, sino que también ayuda a mantener la independencia y reduce el riesgo de caídas.

Es fundamental personalizar el enfoque del ejercicio, teniendo en cuenta factores externos e internos que pueden influir en la respuesta al mismo.

Fuente: El Telegrafo

Imágenes

DR. RICARDO DIEZ: EL PAPEL DEL EJERCICIO EN LA SALUD Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES EN ADULTOS MAYORES

Dr ricardo diez el papel del ejercicio en la salud y prevencion de enfermedades en adultos mayores

Tags

muscular, enfermedades, equilibrio, corporal, insuficiencia, enfermedad, aumento, resistencia, diabetes, adultos, mayores, ejercicio

Noticias relacionadas

3.7 * *Investigación revela que más de 800 millones de adultos padecen diabetes, y la mitad de ellos no recibe tratamiento farmacológico*

3.6 * *Diabetes: Más de 1,5 millones de vidas se pierden anualmente a raíz de esta enfermedad a nivel global*

3.5 * *La diabetes en aumento: ya afecta a más del 8% de la población uruguaya*

3.5 * *Dr. Ricardo Diez aborda la hipoglucemia en pacientes diabéticos: causas y prevención*

3.6 * *La diabetes tipo 1 y su vínculo con la insulino-dependencia*

4.8 * *El cuestionado límite de 21 años para la subvención de dispositivos de medición de diabetes carece de base científica*

4.1 * *El 7,5% de la población uruguaya sufre de diabetes; alarma el creciente número de casos en niños*

4.8 * *Día Internacional de la Diabetes: una realidad que afecta a 300.000 uruguayos y merece nuestra atención*

3.5 * *Bajo el lazo azul, se promueve la concientización sobre la diabetes en el parque del hospital*

4.8 * *Dr. Ricardo Diez: Innovaciones y avances significativos en el tratamiento de la retinopatía diabética*

Comentarios

Alfredo Aguilera

17-02-25 00:00

Es buenísimo ver cómo el ejercicio puede ayudar a tantas enfermedades. La actividad física no solo mejora nuestra salud, sino que también nos da más calidad de vida. Hay que seguir promoviendo esto y hacer que más gente se sume. A moverse se ha dicho

Categorías

Interior
agro
aldea
asiática
Breves
básquet
cartas
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
eco uruguay
Economía
Empresariales
Empresas
entrevistas
Fútbol internacional

Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
gastronomía
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos
noticias de inmigracion
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnologia
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
sociales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024

