

NO OLVIDE

Una alimentación equilibrada, buen descanso, actividad física regular, curiosidad, sueños, proyectos e ilusiones, grupo de amigos con quien compartir diversas actividades, pensamientos positivos, pueden retardar los efectos del envejecimiento, mejorando su calidad de vida.

Información para la Salud

El movimiento y los adultos mayores

Policlínico
DEL docente

 **PREVENCIÓN**

www.osplad.org.ar/prevencion

ICDC INSTITUTO DE CAPACITACIÓN
Y DOCENCIA DE OSPLAD



Experiencia y Solidaridad
OSPLAD
OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE

Atención al beneficiario desde todo el país

0810-666-7752
LUNES A VIERNES DE 8 A 20

info@osplad.org.ar
www.osplad.org.ar



**SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD**
Órgano de control de Obras Sociales
y Entidades de Medicina Prepaga

0-800-222-SALUD (72583)
www.sssalud.gov.ar



Experiencia y Solidaridad
OSPLAD
OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE



Por nuestro estilo de vida, sobre todo en las grandes ciudades, tendemos hacia una vida sedentaria que se acentúa con el pasar de los años. Relativamente, hace muy poco tiempo que la medicina indica la necesidad del ejercicio físico como práctica indispensable para nuestra salud.

Además por el tipo de educación restrictiva que hemos recibido de mucho autocontrol y escasa expresividad, fuimos coartando paulatinamente nuestras posibilidades de movimiento, inhibiendo el movimiento espontáneo.

De esta forma a lo largo de los años se fueron formando trabas corporales, articulaciones que no se mueven, músculos que no se desarrollan todo lo necesario y huesos que al no ser traccionados por esos músculos tampoco adquieren la necesaria longitud y fortaleza.

Para contrarrestar estas dificultades es fundamental la práctica regular de actividad física en cualquiera de sus posibilidades y de acuerdo a sus gustos: **caminatas, yoga, danza-terapia, baile**, diversas prácticas orientales como el **tai-chi, natación**, etc., ya que, por otro lado, activa las endorfinas dándonos la sensación de plenitud, vitalidad y bienestar. Adquirimos soltura y fluidez.

Si bien el envejecimiento es un proceso irreversible, su ritmo y velocidad son modificables.

Para ello es primordial reducir los factores de riesgo: las alteraciones de la glucosa, el colesterol, la presión arterial, el sobrepeso y el estrés. Todos estos factores de riesgo también los podemos controlar con la práctica regular de actividad física.

Pero además, con el incremento del movimiento fortalecemos las articulaciones y recuperamos la libertad y la confianza en el propio cuerpo que implica la base esencial para el sentimiento de confianza en sí mismo y confianza en la vida.

Concretamente podemos decir que a través de la actividad física:

- *Mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular. disminuye los niveles de colesterol sanguíneo y la posibilidad de desarrollar aterosclerosis.*
- *Mejora la plasticidad pulmonar. permite mantener la presión arterial normal en normotensos y disminuirla en hipertensos.*
- *Mejora el tono muscular.*
- *Disminuye la pérdida de calcio óseo.*
- *Mejora el metabolismo.*
- *Mejora la apariencia física, aumenta la autoestima y desarrolla la seguridad personal.*



Salud



Bienestar



Protección

Confianza



Cuidado



Prevención



Experiencia