

## **Clases de ejercicio suave – nada que perder y mucho que ganar**

### **Gentle exercise classes – nothing to lose and much to gain**

“Pero las personas de nuestra edad sencillamente no hacen ese tipo de cosas”, protestó Teresa, una mujer de 72 años, cuando su vecina le sugirió que ingresara a las clases de ejercicio suave en el centro comunitario local. “Ya me caí una vez; ¿qué pasa si esto hace que me caiga de nuevo?”

“¡Precisamente eso es lo bueno de las clases de ejercicio suave! Mi doctor dice que estas clases ayudan a prevenir las lesiones resultantes de las caídas”, le contestó su vecina. “Ayudan a fortalecer los huesos haciendo menos probable que se quebren.” Al igual que Teresa, muchas personas mayores no se dan cuenta de que el ejercicio suave puede ser beneficioso para su salud. Una vez que se aprenden, los movimientos resultan fáciles y, lo mismo que caminar o nadar, el ejercicio suave puede hacer una gran diferencia. Además de ayudar a prevenir las lesiones a consecuencia de caídas, estas actividades ayudan a las personas mayores a mantenerse más fuertes y móviles, lo cual significa que pueden continuar haciendo las cosas que disfrutaban, tales como reunirse con sus amigos, trabajar en el jardín y jugar con sus nietos

#### **¿Qué sucede en una clase de ejercicio suave?**

En algunos barrios, hay clases de ejercicio suave con instructores bilingües. Este tipo de ejercicio no es como la gimnasia. No hay que correr, hacer movimientos rápidos o saltar: se trata solamente de movimientos tan fáciles como caminar. Estos movimientos mejoran la fuerza muscular y la flexibilidad. No hay necesidad de usar ropa especial cuando se va a clase, basta usar ropa holgada que no restrinja los movimientos, y zapatos cómodos para caminar. Aparte de mejorar su salud, las clases de ejercicio suave y otras actividades de grupo son excelentes maneras de conocer gente y hacer nuevas amistades.

#### **¿Cómo mejora la salud el ejercicio?**

- Los huesos pueden ponerse más frágiles con la edad, especialmente en las mujeres. El ejercicio suave puede ayudar a reforzar los huesos de modo que no sean propensos a quebrarse.
- El ejercicio suave mejora la circulación, haciendo más fácil que la sangre transporte el oxígeno a todas las partes del cuerpo. Esto ayuda al mejor funcionamiento de todo el organismo.
- El ejercicio suave fortalece los músculos y hace más flexibles las articulaciones, facilitando así las tareas cotidianas.

**Si una persona tiene artritis o dolor de espalda, ¿puede hacer ejercicio suave?**

Sí. Los instructores están capacitados para ayudar a las personas con problemas de salud a hacer estos ejercicios sin hacerse daño. Debido a que el ejercicio suave mejora la fuerza y flexibilidad, puede disminuir los síntomas de la artritis y el dolor de espalda

**Y si una persona es muy anciana y delicada ¿es demasiado tarde para empezar el ejercicio suave?**

No. Los médicos dicen que nunca es demasiado tarde para ser más activo y experimentar los beneficios del ejercicio suave. Las personas mayores que tienen dificultad para levantarse de las sillas, o dificultad para caminar pueden beneficiarse con el ejercicio suave, y ser más activas y felices como resultado. Si usted no ha estado bien de salud, o toma medicamentos, pregúntele a su médico primero. Algunos tipos de medicamentos pueden producirle mareos si se agacha o se mueve demasiado rápido, pero su médico tal vez pueda cambiarle la medicación para que usted pueda ponerse más activo.

**¿Qué otra clase de ejercicio puedo hacer si no puedo ir a clases de ejercicio suave?**

Caminar, trabajar en el jardín, tai chi, yoga, incluso las tareas hogareñas “más pesadas”, como barrer el piso o lavar los vidrios, son buenas formas de ejercicio. Lo importante es tratar de hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio todos los días.

**¿Cómo puedo averiguar sobre clases de ejercicio suave, u otras actividades tales como grupos para caminar?**

Para averiguar lo que hay disponible en su zona, contacte al Centro Comunitario de Salud (Community Health Centre) de su localidad (aparece bajo la letra “C” en las Páginas Blancas de la guía de teléfonos.

Si necesita ayuda para hacer llamadas telefónicas en inglés, llame al Servicio de Interpretación y Traducción (TIS) al 131 450.

Puede encontrar más información sobre la salud en el idioma español en el sitio web de Comunicaciones Multiculturales en <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>