

# Personas mayores de 65 años deben ejercitarse para reducir estrés por pandemia

Las personas mayores de 65 años deben realizar rutinas de ejercicios físicos desde su hogar, con la finalidad de mitigar los riesgos de osteoporosis, mejorar la actividad cardiaca y reducir la glucosa en la sangre, señaló el doctor **Diego Puerta**, especialista de Bodytech.

Debido al deterioro de la salud física y mental, como consecuencia de la pandemia de la **COVID-19**, se hace cada vez más necesario proteger a los grupos más vulnerables como niños y adultos, ya que fueron ellos quienes se sometieron a mayores restricciones.

Precisamente, una de las mejores formas de canalizar el estrés es a través del ejercicio, que brinda una serie de beneficios para la salud de la persona y, a la vez, minimiza numerosos padecimientos, explica Puerta.

El ejercicio también previene problemas musculares, mejora la actividad cardiaca, reduce la posibilidad de padecer de trombosis y ayuda a nivelar la glucosa en la sangre.

## Cinco rutinas recomendadas

Es por ello que el doctor Puerta recomienda cinco ejercicios

que pueden realizar los adultos mayores desde la comodidad del hogar:

**Estiramientos:** Realizar una sesión de estiramientos de cinco minutos de todos los grupos musculares. Esto ayudará a elevar la temperatura corporal y a preparar el cuerpo para el entrenamiento. De esta manera se evitarán lesiones osteoarticulares o musculares.

**Elevación de piernas:** Este ejercicio se realiza echado en una colchoneta y elevando las piernas a un ángulo de 90°. La actividad ayudará al fortalecimiento de la zona media del cuerpo y el piso pélvico. Asimismo, disminuye riesgos de hernias y prolapsos.

**Sentadillas:** Realizarlas con el peso corporal ayuda al fortalecimiento muscular del tren inferior, mejorar el equilibrio y la coordinación.

**Flexión de codos:** Para este ejercicio se pueden usar implementos como mancuernas livianas, botellas de agua o bandas elásticas. El beneficio de esta actividad es el fortalecimiento y tonificación de los bíceps.

**Planchas:** Con estas se puede lograr el fortalecimiento y tonificación de los pectorales. El ejercicio se realiza en el suelo apoyando las manos al ancho de los hombros y flexionando los codos en dirección externa y extendiéndolos. La actividad también puede realizarse apoyando las rodillas en el piso o apoyándose en la pared como una opción más sencilla para

principiantes.