



Obesidad y Actividad Física en Adultos Mayores.

Dra. Marisol Silva Vera y Stephanie Danae Campos Fabela.

Definición.

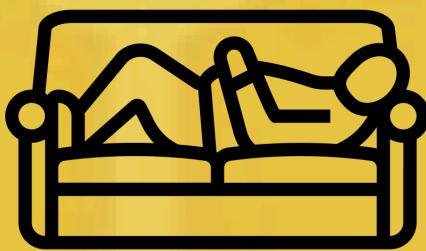
La obesidad se origina por un aumento de la cantidad de grasa en el cuerpo y no solamente por un aumento de peso que puede deberse a otros tejidos como los músculos y los huesos.

Causas de la obesidad en adultos mayores.

- Factores genéticos.



- Cambios en el metabolismo.
- Estilo de vida sedentarios.



- Dieta inadecuada.



- Medicamentos que pueden contribuir al aumento de peso.

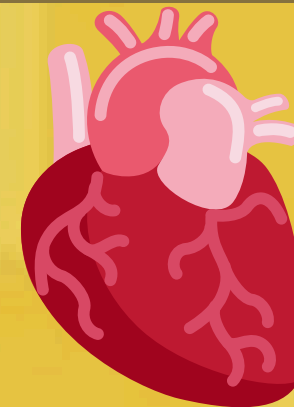


Consejos para empezar y mantenerse activos.

- Importancia de consultar al médico antes de iniciar un programa de ejercicio.
- Comenzar con actividades suaves e incrementar gradualmente la intensidad.
- Disfrutar de la actividad física.
- Incorporar la actividad física en la rutina diario a como subir escaleras.

Beneficios de la actividad física.

- Mejora la salud cardiovascular.



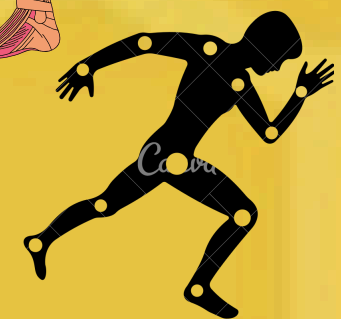
- Control del peso.



- Fortalecimiento de músculos y huesos.



- Mejora de la movilidad y flexibilidad.



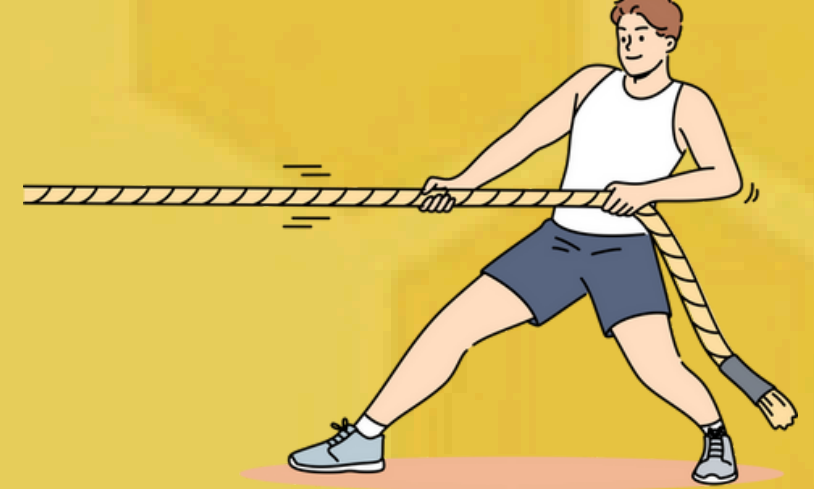
- Reducción del riesgo de enfermedades crónicas.

- Beneficios psicológico, como reducción del estrés y la ansiedad.



Recomendaciones de actividad física

- Tipos de ejercicios recomendados: aeróbicos, de fuerza, de flexibilidad.



- Frecuencia y duración recomendadas: aproximadamente 150 minutos de actividad moderada a la semana.
- Ejemplos de actividades adecuadas: caminar, yoga, nadar, ejercicios de bajo impacto.

