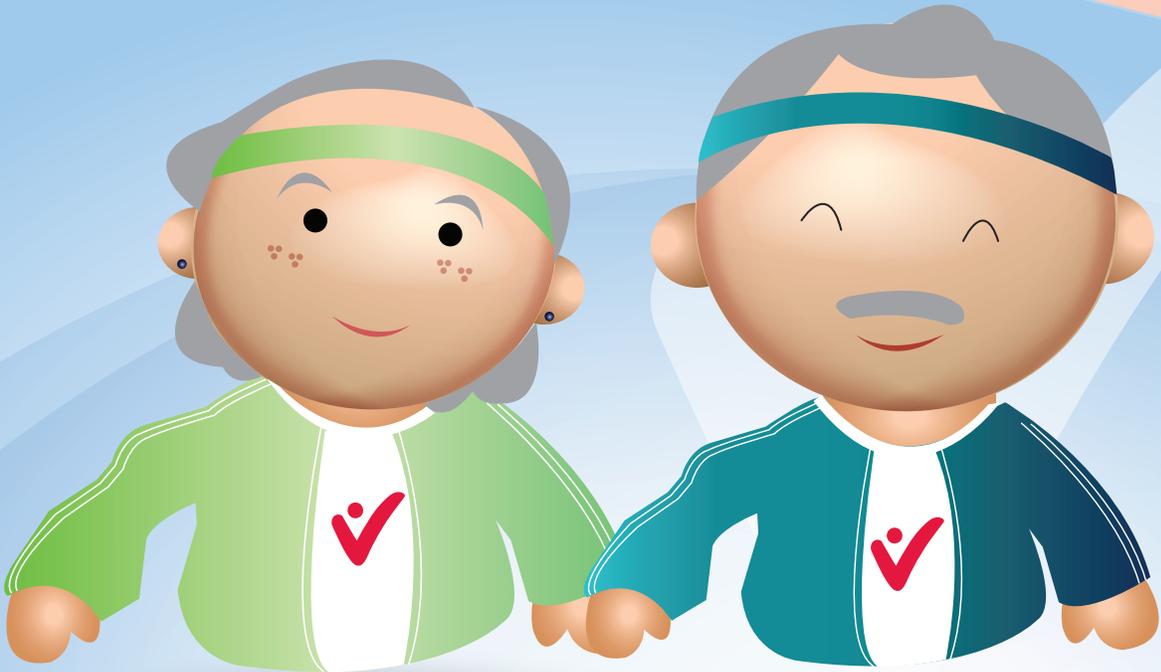


Módulo

4



EJERCITANDO CUERPO, MENTE Y CORAZÓN



SerActivo
[Gente descubriendo nuevos mundos]

FUNDACIÓN
SALDARRIAGA CONCHA

nueva
eps
gente cuidando gente



Ejercitando cuerpo, mente y corazón

Créditos

Muchas veces para poder viajar necesitamos gente que apoye la travesía, la Nueva EPS y la Fundación Saldarriaga Concha han unido sus esfuerzos para garantizarte un viaje lleno de experiencias y grandes recompensas.

Nueva EPS

José Fernando Cardona Uribe – Presidente
Sandra Teresa Tribin Mora – Vicepresidente comercial
Lida Julieth Benitez Garzón – Gerente de Servicio al Cliente
Nancy Shirley Rodríguez Sabogal – Directora de Comunicaciones y Asuntos Corporativos

Fundación Saldarriaga Concha

Soraya Montoya Gonzalez – Directora Ejecutiva
Carolina Cuevas Melo - Gerente de Inversión Social
Luisa Fernanda Berrocal - Coordinadora de Comunicaciones
Lina Maria Gonzalez Ballesteros - Consultora persona mayor
Norma Constanza Sanchez - Coordinadora del proyecto

Entidad operadora del proyecto:

Fundación Internacional de Pedagogía Conceptual Alberto Merani

Unidad de Proyectos Especiales

Juan Sebastián de Zubiria- Director general
Olga Patricia Parra – Directora Ejecutiva Unidad
Patricia Vega – Directora pedagógica



Colaboradores:

Angela María Merchán- Subdirección pedagógica y de TIC

Darcy Barrera Obando – Gerencia del proyecto

Lina Maria Herrera- Asesoría especializada

Jairo Cesar Franco - Autor

Carolina Santos- Autor

Diagramación

Jonathan Santacruz

Multimedia Colombiana

Impresión

La imprenta Editores S.A

ISBN obra Completa: 978-958-99694-2-7

ISBN Volumen: 978-958-99694-6-5

Primera Edición

Julio de 2011

Bogotá

Este material fue realizado en el marco de la alianza Ser Activo, entre la Fundación Saldarriaga Concha y Nueva EPS. Su contenido puede citarse o divulgarse parcialmente siempre y cuando se dé crédito a la fuente y su utilización se haga exclusivamente con fines educativos o de investigación.

Fundacion Saldarriaga Concha
Cra. 11 # 94 – 02 of 502
Bogotá – Colombia
Teléfono 6226282
www.saldarriagaconcha.org

Sede Nacional Carrera 85K No. 46A - 66 piso 2
Bogotá, Colombia
Teléfono en Bogotá 3077022
Línea Gratuita Nacional 01 8000 954400
www.nuevaeps.com.co



SerActivo

[Gente descubriendo nuevos mundos]



FUNDACIÓN
SALDARRIAGA CONCHA
Apoyamos a los que ayudan

nueva
eps
gente ayudando gente

Contenido

Propósitos	8
Afectivos	8
Cognitivos	8
Expresivos	8
¿Qué aprenderé?	9
En lo afectivo	9
En lo cognitivo	10
Reflejado en acciones	11
¿Para qué hacer este viaje?	12
¿Qué se debe aprender en este viaje?	19
¿Es usted una persona sedentaria?.....	20
Recomendaciones Generales.....	21
Acerca de la respiración.....	22
Tipos de Ejercicios.....	23
Etapas de Una Sesión de Ejercicios.....	27
¿Qué es una red social en Internet?.....	30
Los tesoros del viaje	32
RECURSOS ADICIONALES	37
Páginas Web	37
Artículos	38





Ejercitando cuerpo, mente y corazón

Señales importantes para el viaje

Para recordar!

En este espacio siempre encontrará conceptos o recomendaciones fundamentales que le ayudarán a comprender mucho mejor la temática en desarrollo.



Esta señal resaltaré una idea destacada del tema



En este espacio se indicará que es hora de proceder como expertos en el tema y afrontar los desafíos propuestos en actividades.

Solicita a tu formador los materiales



Esta señal aparecerá cuando sea hora de recoger los aprendizajes de cada una de las travesías.



Ejercitando cuerpo,
mente y corazón

Módulo 4



SerActivo

[Gente descubriendo nuevos mundos]



FUNDACIÓN
SALDARRIAGA CONCHA
GOBIERNO REGIONAL DE IQUITAS

nueva
epis
gente ayudando gente



Ejercitando cuerpo, mente y corazón

Propósitos

Afectivos

Valorar la importancia de desarrollar actividades físicas saludables y comprender que internet es un medio que favorece la búsqueda de información y actividades que contribuyan a ello.

Valorar a internet como un medio que favorece la interacción con personas conocidas, familiares o amigos.

Cognitivos

Conocer por medio de la exploración en la red, actividades físicas que ejerciten la resistencia, el fortalecimiento, el equilibrio y la flexibilidad, en las proporciones y condiciones adecuadas para generar calidad de vida, en el adulto mayor.

Conocer las principales características de la plataforma NING e iniciar el proceso de apropiación a través de la creación de la red Ser Activo: Gente Descubriendo Nuevos Mundos, para experimentar momentos de interacción con compañeros de clase.

Expresivos

Desarrollar rutinas con ejercicios de resistencia, fortalecimiento, equilibrio y flexibilidad, teniendo en cuenta las recomendaciones de cada médico tratante, y registrarlas en Word para llevarlos a cabo en casa o compartir a través de internet con compañeros de clase.



Compartir las indicaciones que han recibido los participantes con relación a la actividad física y ejercicio de acuerdo con su patología por parte de los médicos o el personal de salud al que han asistido.

Crear mi propio perfil en la red, Ser Activo: Gente Descubriendo Nuevos Mundos, haciendo uso de la plataforma NING.

Responder preguntas y compartir percepciones o inquietudes asociadas a las temáticas tratadas en la red, Ser Activo: Gente Descubriendo Nuevos Mundos, usando la plataforma NING.

¿Qué aprenderé?

En lo afectivo

El adulto mayor debe reconocer que al aprender y hacer ejercicios mentales y físicos apropiados a sus condiciones de salud, fomenta una mejor calidad de vida y auto-cuidado, para sí mismo, derrotando las limitaciones de movimientos, propios de la edad.

El aprender a reconocer su cuerpo, le permite concentrarse en recuperar la mayor capacidad física posible, ejercitándose diariamente de forma apropiada.

Se identifican ejercicios físicos para potencializar y conservar las capacidades naturales para su equilibrio, flexibilidad, resistencia y fortaleza, lo que permite una mejor interacción consigo mismo y con su entorno social.



Ejercitando cuerpo, mente y corazón

Los ejercicios físicos mejoran el autoestima, evita lesiones o accidentes cotidianos y permite mantener un adecuado nivel de independencia.

El aprender a acceder a la red, Ser Activo: Gente Descubriendo Nuevos Mundos, al adulto mayor le permite ver la necesidad de incluir las TIC, como una fuente principal de interacción social, que le permite ser cada vez menos dependiente.

Satisface la necesidad de intercambiar información con personas en situaciones similares pero en diferentes regiones del país.

Facilita las relaciones interpersonales desde un escenario cómodo y seguro, para el adulto mayor, y la tranquilidad de su familiar, minimizando riesgos externos, y permitiéndole ser activo socialmente al conocer e inscribirse en redes sociales como la red, Ser Activo: Gente Descubriendo Nuevos Mundos.

En lo cognitivo

Para mejorar las capacidades físicas en los adultos mayores es necesario que incluyan como hábitos propios de vida, ejercicios de actividad física.

Se debe identificar ejercicios físicos que logren conservar y potencializar capacidades autónomas que le permitan al adulto mayor ser independiente fortaleciendo su equilibrio, resistencia, fortaleza y flexibilidad.

La ejercitación física, permite la prevención y/o disminución del impacto de enfermedades asociadas al paso de los años a ellos.

El ejercicio físico es muy importante para generar y conservar una salud física y mental sana, lo que permite al adulto mayor, tener más elementos para su auto-cuidado, generándose así, una mejor calidad de vida.

El tener una mejor salud física, le genera al adulto mayor, una mejor percepción de sí mismo y con los demás, mejorando su rol social y familiar positivamente.



El uso de internet, como instrumento de recurso de información y de acceso a la red, Ser Activo: Gente Descubriendo Nuevos Mundos, resulta provechoso para presentar un nuevo escenario de interacción, al que puede acceder el adulto mayor para fortalecer y cubrir sus necesidades sociales, en su visión interpersonal.

El acceso a la red Ser Activo: Gente Descubriendo Nuevos Mundos, permite establecer en el adulto mayor una relación de participación activa con el mundo de hoy, al compartir información sobre ejercicios físicos.

Se fortalece la interacción del adulto mayor a la internet, al registrarse en la red Ser Activo: Gente Descubriendo Nuevos Mundos, para acceder a ella, luego de identificar su grupo de participación.

La red Ser Activo: Gente Descubriendo Nuevos Mundos, facilita el poder compartir intereses propios de los adultos mayores, en especial lo relacionado con ejercicios físicos.

Reflejado en acciones

Procedimiento para buscar información como imágenes sobre ejercicios de flexibilidad, resistencia, equilibrio y fortaleza.

Procedimiento para registrarse en la red Ser Activo: Gente Descubriendo Nuevos Mundos, creada en la plataforma NING.

Procedimiento para identificar grupo de participación.

Procedimiento para crear su perfil en la red Ser Activo: Gente Descubriendo Nuevos Mundos.

Procedimiento para realizar comentarios, sugerencias en la red Ser Activo: Gente Descubriendo Nuevos Mundos.

Procedimiento para montar contenidos en la red Ser Activo: Gente Descubriendo Nuevos Mundos.



Ejercitando cuerpo, mente y corazón

¿Para qué hacer este viaje?

Cuando una persona mayor pierde la habilidad para hacer cosas por sí solo, no se debe tan sólo al envejecimiento. Una de las principales razones es la inactividad. Las personas mayores inactivas pierden habilidades muy importantes y necesarias para conservar la salud y la independencia. Por fortuna, el ejercicio físico permite evitar o retardar esta situación.



No hay nada mejor que sentirse y ser activo, valerse por sí mismo y tener toda la autonomía posible a cualquier edad. La actividad física puede mejorar la calidad de vida en la gran mayoría de las personas mayores y puede ser lo más recomendado, para quienes sufren enfermedades crónicas, siempre y cuando sigan las recomendaciones del médico tratante.

Para recordar!

El ejercicio físico y el deporte, imprime un aspecto más saludable y estético en la persona que lo practica. Evita de forma natural el deterioro propio del músculo esquelético, facilita la actividad articular, previene la osteoporosis y las fracturas óseas.



Algunas otras ventajas del ejercicio físico en personas mayores son:

-)) Minimiza el dolor.
-)) Ayuda a controlar peso y enfermedades metabólicas (diabetes, hipercolesterolemia, hipertensión).
-)) Mejora el sueño.
-)) Compensa declives producidos por la edad en la rapidez y precisión de los movimientos.
-)) Reduce el estrés y la ansiedad.
-)) Mejora el estado anímico.
-)) Amplía las redes sociales de apoyo facilitando sus interacciones con otros y con el contexto.



Ilustración 1 Proyecto Fundación el Cottolengo



Ejercitando cuerpo, mente y corazón

En esta estación realizará una sesión de ejercicios. Para realizarlos debe tener resistencia, fortaleza, equilibrio y flexibilidad, y no puede faltar lo más importante de todo: su disposición para aprender cosas nuevas y compartir sus saberes. Al final compartirá su experiencia con otras personas a través de la red Ser Activo: Gente Descubriendo Nuevos Mundos, la cual fue diseñada en la plataforma NING para que usted viva y experimente todo lo que puede hacer y compartir a través de las redes sociales que existen en Internet.

La red Ser Activo: Gente Descubriendo Nuevos Mundos, es una red que se ha construido para que usted pueda empezar a interactuar en esta estación con los demás participantes que han sido invitados a este viaje y que no se encuentran en el mismo salón, pero que de forma paralela, llevan a cabo el mismo proceso en otros lugares.

La red se ha denominado Ser Activo: Gente Descubriendo Nuevos Mundos, es decir, donde van a poder registrar su experiencia con las TIC y todo lo aprendido en este proceso de formación. Funciona igual que la red social de apoyo de amigos y conocidos, tal cual lo aprendió en la parada dos, denominada vive tu afectividad, solo que los amigos o conocidos con los que usted iniciará sus interacciones, no están presencialmente. Lo harán de forma virtual y asincrónica, es decir, tendrán una comunicación de manera diferida en el tiempo. Recuerde que desde su paso por la estación anterior cuenta con correo electrónico y ha enviado mensajes a muchas personas. Pues bien, eso es un tipo de comunicación asincrónica, las personas han recibido sus mensajes y le ha contestado en un tiempo distinto al que usted lo envió.



Para poder experimentar y aprender todo lo que esta maravillosa estación tiene para usted, deberá estar muy activo tanto física como mentalmente. Sólo así, es posible que fortalezca y conozca nuevas habilidades y actividades para viajar a otros mundos, el mundo virtual, a través del cual, podría vivir en constante movimiento sin necesidad de cambiarse de lugar.

Antes de continuar piense si es suficientemente activo o si debería realizar ejercicios físicos con mayor frecuencia y qué recomendaciones ha recibido por parte del equipo de salud al que ha acudido.



¿Se considera una persona activa o sedentaria? ¿Por qué?



¿Qué actividades realiza para mantenerse activo?



¿Conoce y participa de algún programa de ejercicios dirigido a las personas mayores?



¿Cuánto tiempo dedica a caminar durante el día?



Ejercitando cuerpo, mente y corazón



Existen programas especiales que las EPS e IPS alcaldías menores, en acción con las juntas de acción comunal de su comunidad donde se desarrollan programas especiales dirigidos únicamente a adultos mayores, que cobijan éstos tipos de actividades recreativas, culturales y sociales, educativas e incluso de integración para la familia.

Todas estas actividades no tienen costo alguno y cualquier persona puede asistir sin importar su condición socio-económica. Para acceder a estos beneficios debe dirigirse a la junta de acción comunal de su barrio. Deberá llevar como únicos requisitos su cédula de ciudadanía junto con un recibo de algún servicio público y de inmediato le harán entrega de un carnet que le habilitará como miembro.

Podrá ser partícipe de las actividades que realicen como aeróbicos durante algunos días de la semana dirigidos por profesionales, cursos de diversas manualidades, así como algunos eventos especiales como eventos deportivos, que incluyen caminatas y visitas a parques naturales, o a eventos que ustedes mismos organizarán como onces, etc.





Actividad 1

El caso de Olga Koleko resulta bastante especial. Piense ahora en lo magnífico que es que lo pueda conocer. En la estación anterior, aprendió que para conocer experiencias como éstas y obtener información sobre cualquier tema es suficiente con buscar en Internet, por supuesto teniendo en cuenta toda clase de riesgos frente a la calidad y la veracidad de la información que consulta como también, y sin lugar a dudas, teniendo en cuenta toda las recomendaciones que su médico le haya dada frente a una patología o situación específica.

En internet por ejemplo podrá encontrar indicaciones y consejos sobre los ejercicios que pueden ser realizados a su edad, actividades que su EPS o su IPS realiza las cuales pueden ser de su interés y en las cuales puede participar, de igual forma, puede ubicar a través de internet actividades y sitios cercanos a su lugar de residencia en donde pueda asistir y desarrollar actividades físicas saludables. Estas posibilidades y muchas otras, las conocerá y perfeccionará a través de su paso por esta estación y luego de adentrarse en el uso efectivo de internet. Como verá, internet es la mejor opción para consultar todo tipo de información y actividades de interés sin salir de casa o desde el café internet más cercano.



Ejercitando cuerpo, mente y corazón



Ilustración 2 Proyecto Fundación Cottolengo

Incluso, actualmente se puede ir más allá. ¿Qué tal compartir con personas ubicadas en otras ciudades o lugares del mundo experiencias, sentimientos y saberes? ¿Qué tal subir a Internet videos, fotografías y textos que pueden consultar otras personas?

Para recordar!

Redes Sociales es el nombre que habitualmente se le da a los servicios de red social en internet, se centran en la configuración de comunidades o grupos de personas que comparten intereses y actividades o están interesados en explorar gustos o actividades de otros. Ya no se trata solamente de intercambiar correos electrónicos, se trata de intercambiar opiniones, preguntas y generar debates con personas de muchos lugares.



Pues bien, esto y muchas otras cosas, es posible hacerlas a través de las redes sociales que existen en internet. ¿Usted sabe que son las redes sociales?; ¿Alguna vez han participado a través de las redes sociales?; ¿Está inscrito y usa alguna red social?

¿Qué se debe aprender en este viaje?

Para empezar, usted debe estar muy bien preparado. Debe saber cómo emplear su resistencia, fortaleza, equilibrio y flexibilidad, cuando sea necesario. Así que preste mucha atención a las siguientes recomendaciones. Serán útiles para realizar la sesión de ejercicios y para su vida cotidiana.



Importante

A continuación verá las recomendaciones más importantes para practicar ejercicio físico. La mayoría de las enseñanzas son aplicables a todas las personas mayores. No obstante, tenga siempre presente las recomendaciones que ya le haya dado su médico como restricciones en algunos movimientos. Recuerde que lo más importante de todo es que escuche a su propio cuerpo para detenerse cuándo se esté excediendo. A continuación verá las recomendaciones más importantes para practicar ejercicio físico. La mayoría de las enseñanzas son aplicables a todas las personas mayores. No obstante, tenga siempre presente las recomendaciones que ya le haya dado su médico como restricciones en algunos movimientos. Recuerde que lo más importante de todo es que escuche a su propio cuerpo para detenerse cuándo se esté excediendo.



Ejercitando cuerpo, mente y corazón

Para tener un buen estado físico siendo una persona mayor, no es necesario convertirse en una atleta profesional como Olga Kotelko. Es suficiente con vencer el sedentarismo.

¿Es usted una persona sedentaria?

El sedentarismo consiste en no realizar actividad física con una frecuencia de al menos tres veces a la semana (al menos 20 minutos cada vez).



¿Es usted una persona sedentaria o conoce personas sedentarias?

Si su respuesta es afirmativa, no se preocupe. Como ha visto, siempre es posible cambiar de hábitos. Todas las personas tienen la oportunidad de realizar ejercicios independientemente de su edad y de otras condiciones. Incluso, ¡hacer ejercicio no cuesta dinero! Para vencer el sedentarismo, es necesario adquirir hábitos como: hacer actividades físicas, realizar ejercicio físico, y, practicar con regularidad algún deporte.

Vea en qué consiste cada una:

La actividad física se refiere a cualquier movimiento voluntario del cuerpo. Algunas actividades físicas son las tareas del hogar, ir a compras, pasear, bailar, etc. A través de este tipo de actividades usted contribuye a mantener un buen estado de salud, así que no deje de hacerlas. Caminar entre 30 minutos y una hora al día es una de las actividades que mayores beneficios representa para la salud.



El ejercicio físico consiste en realizar movimientos repetitivos, ordenados y planificados. Algunos ejemplos son la gimnasia y el yoga. Más adelante se profundizará en alternativas para realizar ejercicio físico en casa recurriendo a elementos cotidianos como sillas.

El deporte suele incluir competencia y una exigencia por alcanzar resultados. Para personas mayores, algunos deportes recomendados son: nadar, montar en bicicleta y jugar tenis.

Practique las actividades físicas, ejercicios y deportes, que usted haya elegido libremente y le produzcan satisfacción. Si usted se siente obligado a hacerlas, no las disfruta o son excesivas, lo más probable es que las deje de hacer al poco tiempo. Algunas recomendaciones adicionales para obtener los mejores resultados a partir del ejercicio físico son:



Recomendaciones Generales

Si no ha practicado ejercicio debe solicitar valoración por parte de médicos especialistas. Según sus recomendaciones, comenzar suavemente e ir aumentando a lo largo de las semanas la exigencia e intensidad.

No es conveniente, y a veces resulta perjudicial, realizar mucho ejercicio repentino y ocasional. El ejercicio se debe practicar con una exigencia moderada y preferiblemente todos los días.

Prefiera realizar ejercicio en compañía de otros.

Use ropa y calzado cómodos siempre que vaya a hacer ejercicio.



Ejercitando cuerpo, mente y corazón

Tome líquidos antes, durante y después de realizar ejercicios.

Espere un par de horas después de haber comido para hacer ejercicio.

Es preferible realizar ejercicio en horas de la tarde, ya que mejora el sueño nocturno.

El ambiente donde haga ejercicio debe ser agradable, puede colocar la música de su preferencia.

Acerca de la respiración



La respiración es fundamental a la hora de realizar ejercicio. A través de la respiración se obtiene el oxígeno necesario para que las células consigan energía y así poder realizar correctamente la actividad.

El modo de hacerlo cuando practican deporte es inspirando fuertemente por la nariz y llenando los pulmones. La expulsión de dióxido de carbono debe hacerse poco a poco y siempre por la boca.

Si camina o realiza otros ejercicios de resistencia, el ritmo de respiración debe ser constante a lo largo de todo el tiempo que dure el ejercicio.

Si está llevando a cabo ejercicios de fuerza es primordial que también controle la respiración y sepa en qué momento debe inspirar y expirar. La toma de oxígeno se producirá cuando está en posición relajada para nutrir a las células de la cantidad necesaria para poder realizar la contracción, que será cuando expulsa el dióxido de carbono.



Tipos de Ejercicios

¿Le gustaría mejorar su capacidad de hacer muchas actividades sin cansarse pronto? ¿Qué tal tener más fuerza? ¿Mantener un buen equilibrio? ¿Mantener la flexibilidad? Existen diferentes tipos de ejercicios que permiten alcanzar estos logros :

De resistencia. Ayudan a mejorar la capacidad respiratoria y cardíaca, mejorando el estado de ánimo y aumentando las energías para desarrollar las tareas cotidianas: subir escaleras, hacer compras, ir al supermercado. Previenen y retardan la aparición de enfermedades asociadas al envejecimiento, tales como diabetes, cáncer al colon, enfermedades al corazón, accidentes vasculares y otros.

Algunos ejercicios de resistencia aptos para las personas mayores son:

- Nadar
- Andar en bicicleta
- Bicicleta estática
- Jardinear (cortar el pasto, usar el rastrillo)
- Caminar rápido en una superficie inclinada
- Jugar tenis en pareja
- Jugar Vóleibol
- Bailar
- Subir escaleras
- Trotar



Ejercitando cuerpo, mente y corazón

De fortalecimiento. Fortalece sus músculos. Contribuyen a dar mayor independencia gracias a la fuerza que la persona adquiere, para hacer cosas por sí solo. Mejoran el metabolismo, contribuyendo a mantener el peso y nivel de azúcar en la sangre. También previenen la osteoporosis.

Vea un ejemplo de un ejercicio para fortalecer los músculos de los hombros :

1. Siéntese en una silla
2. Ponga los pies apoyados en el suelo, los pies paralelos a los hombros
3. Los brazos derechos a ambos lados, las palmas hacia adentro
4. Levante los brazos hacia los costados, hasta la altura de los hombros
5. Mantenga esa posición
6. Lentamente baje los brazos.



Los ejercicios de fuerza, equilibrio y flexibilidad están divididos en series y repeticiones.



Las repeticiones son la cantidad de veces que se realiza un ejercicio. Las series son la cantidad de veces que se realizan las repeticiones.

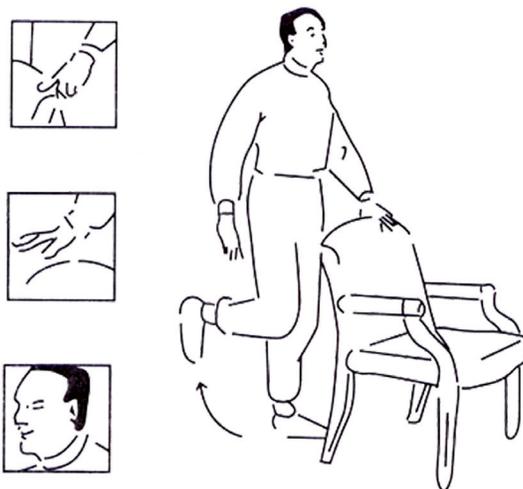
De equilibrio. Evitan un problema muy frecuente en las personas mayores: las caídas, disminuyendo así riesgos de fracturas de caderas y otros accidentes. Algunos de estos ejercicios mejoran los músculos de las piernas, otros, el equilibrio con tan solo efectuar ejercicios tan simples como pararse en un solo pie.

Un ejemplo:

1. Párese derecho, sujetándose de una mesa o silla.
2. Lentamente doble la rodilla tanto como pueda, de manera que los pies levantados queden detrás de ustedes.
3. Permanezca en esa posición.
4. Lentamente baje el pie hasta tocar el suelo.

Repita con la otra pierna.

Agregue las modificaciones en la medida que progrese.





Ejercitando cuerpo, mente y corazón

De flexibilidad.

Son ejercicios de elongación. Se piensa que ayudan a mantener la elasticidad del cuerpo mediante la elongación de los músculos y los tejidos, ayudando así a mantener la estructura del cuerpo en su lugar. También mejoran la autonomía e independencia. Un ejemplo de este tipo de ejercicios es el siguiente:

1. Siéntese de lado en el banco.
2. Mantenga una pierna estirada en el banco, derecha.
3. Mantenga la otra pierna fuera del banco, con la planta del pie apoyada en el suelo.
4. Enderece la espalda.
5. Inclínese hacia adelante desde las caderas (no de la cintura) hasta que sienta el estiramiento en la pierna sobre el banco, manteniendo espalda y hombros derechos. Para el caso de las personas con prótesis de cadera, omitir este ejercicio, a no ser que se lo autorice su médico.
6. Manténgase en esta posición.
7. Repita con la otra pierna.





¿Qué tipo de ejercicios le llaman más la atención aprender? ¿Por qué?



Todos los ejercicios son importantes, pero ¿Qué puede ocurrir si estando en reposo se decide hacer un ejercicio con alta intensidad inmediatamente?

Etapas de Una Sesión de Ejercicios

Para evitar lesiones y aprovechar al máximo las sesiones de ejercicio, se deben realizar siempre tres etapas:

Preparación. Antes de realizar cualquier actividad piense en el tipo de ejercicios que puede y va a realizar, esto le permitirá no solo tener una adecuada disposición mental para hacerlos, sino que también permite que tenga las condiciones de espacio, ambientación y elementos que utilizará para que la actividad sea agradable, útil y durante el tiempo previsto. No olvide informar a otras personas que convivan con usted que estará realizando esta actividad.



Ejercitando cuerpo, mente y corazón

Calentamiento. Antes de realizar los ejercicios principales se deben hacer algunas actividades para estar preparados física y psicológicamente. Una correcta preparación para el ejercicio, permite mayor rendimiento, disminuir riesgos de lesiones y fundamentalmente, disponer del máximo de energía para disfrutar plenamente de la actividad. La intensidad de las actividades de calentamiento debe ser moderada e irse aumentando progresivamente. Puede durar de ocho a 15 minutos.

Las actividades que se pueden realizar durante el calentamiento pueden ser caminar e ir aumentando la velocidad, y mover las articulaciones, especialmente las de las áreas corporales que estarán involucradas durante los ejercicios que planea realizar.

Ejercicio. Una vez han realizado el calentamiento puede pasar a realizar los ejercicios principales. Nunca olvide que los ejercicios se clasifican en cuatro tipos:

De resistencia.

De fortalecimiento.

De equilibrio.

De flexibilidad.

Enfriamiento. Una vez han realizado los ejercicios principales, la persona mayor debe volver a la situación inicial a través de ejercicios de relajación y de movilidad articular. Debe durar cerca de 10 minutos.





Actividad 2

Existe otro lugar de interés donde puede encontrar información acerca de proyectos dirigidos a diferente tipo de población, incluidas las personas mayores: la página de la Fundación Saldarriaga Concha (www.saldarriagaconcha.org).



En la sección “Cómo Participar” podrá encontrar información sobre cómo vincularse a diversos proyectos. En la sección Gestión del Conocimiento puede encontrar información de interés para personas mayores.

En esta estación, además de buscar en Internet, utilizarán una red social llamada Ser Activo: Gente Descubriendo Nuevos Mundos.



Ejercitando cuerpo, mente y corazón

¿Qué es una red social en Internet?

La red social en Internet es una comunidad de personas que acceden a una página Web donde comparten información, interactúan entre ellos mediante mensajes y cuentan con otras formas de colaboración. Cada usuario de la página debe hacer un registro con algunos datos personales como su nombre, edad y correo electrónico. En una red de este tipo, se forman grupos de amigos por afinidad. Cada persona registrada puede mantener una lista de contactos considerados como amigos, los cuales también deben estar registrados en la página. Algunas de las redes sociales más empleadas actualmente son Facebook y Twitter.

Facebook: es un sitio web gratuito donde las personas interactúan día a día con sus amigos o compañeros compartiendo fotos, enlaces, vídeos, etc.

Cualquier persona puede hacerse miembro de Facebook, lo único que necesitas es una dirección de correo electrónico.

¿Vas a salir? Sigue en contacto
Visita facebook.com en tu teléfono móvil

Descubre Facebook Móvil

Regístrate
Es gratis (y lo seguirá siendo).

Nombre:

Apellidos:

Tu correo electrónico:
Vuelve a escribir tu correo:

Contraseña:

Sexo:

Fecha de nacimiento: Día: Mes: Año:
¿Por qué tengo que proporcionar mi fecha de nacimiento?

Crear una página para una celebridad, un grupo de música o un negocio.



Módulo 4

Twitter: es una aplicación web gratuita que permite a las personas estar en contacto en tiempo real con personas de su interés a través de mensajes breves, como los mensajes de texto que se envían a través del celular.

Twitter y Facebook son las redes sociales de internet más usadas en la actualidad, Facebook por ejemplo, tiene más 500 millones de usuarios en el mundo, es decir, todas estas personas están inscritas a esta red social y algunos de ellos, hacen subgrupos para compartir temas de interés. Del mismo modo, cerca de 200 millones de personas, son los usuarios en Twitter, ¡y cada vez se unen más personas y más personas a estas redes!



Justamente por lo masivas y porque es importante que usted conozca y experimente cómo se interactúa y se comparte en el mundo virtual con conocidos y personas cercanas, es que existen plataformas como NING, a través de las cuales es posible crear redes sociales privadas con el propósito de hacer interacciones y conocer de una forma más privada a personas que comparten intereses comunes.



Ejercitando cuerpo, mente y corazón

La red virtual que se ha construido en la plataforma Ning para que usted interactúe únicamente con las personas que están tomando este mismo curso pero en diferentes lugares del país, se denomina Ser Activo: Gente Descubriendo Nuevos Mundos, a través de este pequeño espacio virtual, podrán compartir con todos los compañeros de este viaje, sus inquietudes, saberes y opiniones acerca del autocuidado en salud.

Para acceder a la red social Gente Nueva Navegando Nuevos Mundos, deben escribir en Internet Explorer la siguiente dirección: <http://seractivo.ning.com/>



Actividad 4

Los tesoros del viaje



¿Cuáles cambios tendrá en su vida cotidiana a partir de lo que ha aprendido en esta estación?

Ahora va a perfeccionar la búsqueda de video en internet del tema que desee, por ejemplo, “video con actividades físicas para personas mayores”.



Módulo 4

Busque en Google videos sobre ejercicios para personas mayores - Ingrese a Google (www.google.com). De nuevo escriba la palabra clave, por ejemplo, clases de aeróbica personas mayores, tal cual lo hizo en la sesión anterior



Podrá ver que aparece de nuevo el listado de páginas relacionadas con la búsqueda. De nuevo seleccione la primera opción, es decir, clases de aeróbica para adultos mayores. Haga clic sobre el video



Como ve en internet puede hacer búsquedas específicas de información de interés, practique buscando videos sobre temas de sus interés.



Ejercitando cuerpo, mente y corazón

Ahora perfeccione el procedimiento para alojar las fotografías preferidas que desea compartir con sus compañeros y amigos de la red Ser Activo: Gente Descubriendo Nuevos Mundos.

Entre a la página <http://seractivo.ning.com/>

Introduzca su correo y su contraseña.

Haga clic en iniciar sesión.

Ahora haga clic en “Tesoros de mis viajes” y después en fotos

Haga clic en la opción agregar , a parecerá una imagen como esta



Haga clic en seleccionar archivo

Busque en la carpeta imágenes de su computador, todas las fotos que desee cargar.



Etiquete sus fotos dando un título y una pequeña descripción

Si lo desea, cree un álbum donde aloje varias fotos de un mismo evento.

Al final haga clic en guardar.

Listo ha cargado y etiquetado su primer paquete de imágenes en la red virtual Ser Activo: Gente Descubriendo Nuevos Mundos.



Ha recorrido gran parte del viaje. En este momento ya sabe cómo ser productivos, cómo fortalecer sus redes de apoyo para mejorar y enriquecer las relaciones afectivas consigo mismo y con los demás, cómo alimentarse adecuadamente y cómo hacer ejercicio físico. Allí se encuentran muchas de las claves de una buena calidad de vida.



Ejercitando cuerpo, mente y corazón



¿Cuáles son las enseñanzas que más ha aplicado en estas semanas?



¿Sobre cuáles cambios ha tenido dificultades en implementar?

A veces los cambios de hábitos no resultan fáciles. Sin embargo, poco a poco se puede ir logrando. No se trata de que se sienta obligado a hacer actividades que no desea. Todo lo contrario: que encuentre actividades que por sí mismas son satisfactorias y divertidas.

Hacer ejercicio es una actividad que mejora el estado físico y el ánimo. Cree su propia rutina con los ejercicios que más le gustan, y según las habilidades que más desea mejorar (resistencia, fuerza, equilibrio o elasticidad). Recuerde buscar información en su localidad sobre los programas de ejercicios que existen, para que pueda practicarlos en compañía de otros.



Aun cuando ha visto los temas más importantes relacionados cómo mejorar su bienestar, existen otros temas que tienen una gran importancia para las personas mayores. Ha visto que algunas personas mayores sufren caídas ¿Cómo se podrían evitar?

Estos temas serán vistos en la última estación. Traigan todas sus inquietudes sobre cómo prevenir accidentes y también sus recomendaciones. Aún hay mucho por aprender para vivir mejor y compartir con conocidos, amigos y familiares, los tesoros de este viaje.



RECURSOS ADICIONALES

Páginas Web

Portal Mayores (2007) “Glosario de términos usados en geriatría y gerontología” (Fecha de publicación: 15/02/2007) <http://www.im-sersomayores.csic.es/documentos/documentacion/glosario/2007/glosario.pdf>

<http://www.adultomayorbogota.org>. Adultos mayores en Bogotá. Política Pública Distrital.

<http://buscon.rae.es/draef/html/cabecera.htm>

<http://www.oas.org/juridico/spanish/Tratados/a-52.html>

<http://www.plataformacolombiana.org/drupal/files/Observaci%C3%B3n%20General%20No.%2012.%20EI%20>

GARCÍA, José Luis (2005). “La sexualidad y la afectividad en la vejez”. Madrid, Portal Mayores, Informes Portal Mayores, nº 41. [Fecha de publicación: 31/08/2005]. <<http://www.im-sersomayores.csic.es/documentos/documentos/garciasexualidad-01.pdf>>

[Derecho%20a%20una%20Alimentaci%C3%B3n%20Adecuada.pdf](#)



Ejercitando cuerpo, mente y corazón

Artículos

Camarano, A y Marsilac Pazzinato, Análisis situacional de la redes de apoyo de las personas en América Latina y el Caribe. Documento presentado en la reunión de expertos en redes de apoyo social a las personas mayores, CEPAL, 9 al 12 de diciembre del 2002, Santiago de Chile.

Ham Chande, Roberto, Calidad de vida y redes de apoyo social de las

personas en edades avanzadas en la Ciudad de México, Documento presentado en la reunión de expertos en redes de apoyo social a la personas mayores, CEPAL, 9 al 12 de diciembre del 2002, Santiago de Chile. Alcaldía mayor de Bogotá, Secretaría de Integración social y Universidad del Rosario. Contrato 3342, 2008-2009.

Lomnitz, L., Redes Sociales, cultura y poder: ensayos de antropología latinoamericana, Editorial Porrúa, México, 1996

Rico, Dídima, Recomendaciones Lineamientos de la política pública para el envejecimiento y las personas mayores en el distrito capital, Inclusión social con equidad y justicia social vínculos vitales. Documento sin publicar. Proyecto Adulto Mayor. Universidad del Rosario.



Agenda sobre envejecimiento Colombia siglo XXI. Documento analítico del país, para la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento. Madrid, España. Publicación realizada con el auspicio de la Organización Panamericana de la Salud, OPS/OMS. Representación en Colombia, Para el III Foro debate Agenda sobre envejecimiento-Colombia Siglo XXI, Post-Asamblea Mundial sobre envejecimiento-Bogotá, Lunes 15 de julio de 2002. BOGOTÁ, COLOMBIA, 2002.

Lineamientos Política Pública para Adulto Mayor en Bogotá.



Participa en otros módulos de la serie:

1 TÚ ERES PRODUCTIVO



2 VIVE TU AFECTIVIDAD



3 ALIMENTÁNDONOS PARA SER ACTIVOS



4 EJERCITANDO CUERPO, MENTE Y CORAZÓN



5 HOGAR SEGURO



FUNDACIÓN
SALDARRIAGA CONCHA