

Demencia: cómo mantenerse seguro cuando está siendo activo

Una combinación de actividades físicas aeróbicas, de resistencia, de equilibrio y de flexibilidad es importante para quienes tienen demencia.

- **Las actividades aeróbicas** lo hacen respirar un poco más y comenzar a sudar. Apunte a hacer 150 minutos de actividades aeróbicas cada semana, como caminar a paso ligero o nadar.
- **Las actividades de resistencia** le hacen usar sus músculos para empujar, jalar o levantar. Trate de hacer actividades de resistencia de 2 a 3 veces por semana.
- **Las actividades de equilibrio** ayudan a mantenerlo en pie y a reducir el riesgo de caerse. Las actividades de equilibrio deben realizarse de 2 a 3 días a la semana.
- **Las actividades de flexibilidad** alargan y estiran los músculos que están tensos o restringidos y pueden ayudar a prevenir lesiones y dolor muscular y articular en todo el cuerpo. Las actividades de flexibilidad deben realizarse de 2 a 3 días a la semana.

Medicamentos y su seguridad

Si está tomando algún medicamento para la demencia u otra afección, hable con su médico sobre los posibles efectos secundarios y cómo pueden afectar su capacidad de estar físicamente activo.

- Los inhibidores de la acetilcolina y la memantina se usan comúnmente para controlar los síntomas mentales de la demencia.
- Los antidepresivos, antipsicóticos y ansiolíticos también se recetan comúnmente para controlar los síntomas conductuales de la demencia.

Este folleto para adultos le brinda información para ayudarlo a mantenerse seguro y estar bien cuando está activo.

Los temas incluyen:

- medicación,
- consideraciones especiales para estar activo con demencia, y
- consejos generales de seguridad para la actividad física.

- Estos medicamentos no deberían evitar que usted sea físicamente activo, pero pueden causar los siguientes efectos secundarios:
 - ▶ mareo
 - ▶ somnolencia
 - ▶ pérdida de coordinación
 - ▶ fatiga
- Los efectos secundarios pueden afectar el equilibrio y la estabilidad mientras está activo, especialmente para las personas que son muy inactivas o frágiles. Si siente alguno de estos efectos secundarios, deje de hacer ejercicio y hable con su proveedor de atención médica.
- Si el equilibrio y la coordinación son una preocupación, lea los consejos a continuación sobre cómo reducir el riesgo de caídas y lesiones.

Otros consejos de seguridad para estar activo con demencia

Debe obtener aprobación médica antes de comenzar un programa de actividad física. Su proveedor de atención médica puede usar el Cuestionario Get Active, una simple lista de verificación para ver si está listo para un programa de actividad física de intensidad moderada: <https://tinyurl.com/activequestionnaire>.

Informe a su médico si también tiene artritis, problemas óseos o articulares, enfermedad cardiovascular, presión arterial alta, diabetes, problemas de equilibrio o coordinación, o cualquier otra condición, ya que pueden afectar su programa de ejercicio.

¡No te rindas! Comience pequeño y construya lentamente.



¿Preocupado por vagar y confusión durante las actividades físicas?

Si le preocupa perderse, considere usar un brazalete de alerta médica, un rastreador GPS y / o una identificación.

Para actividades físicas al aire libre, puede sentirse más seguro al estar con un amigo cercano o al unirse a un grupo para caminar o correr. También puede llevar su teléfono celular, para ayudarlo a sentirse seguro y mantenerse en contacto con familiares, amigos y cuidadores cuando esté al aire libre.

Al elegir una instalación o un programa de ejercicios, pregunte si hay profesionales que tengan experiencia trabajando con demencia y que puedan brindarle apoyo. Un profesional del ejercicio puede ayudarlo a orientarse en las instalaciones y puede brindarle dirección y señales durante la actividad. Las instrucciones de ejercicio con cifras o números en las estaciones de ejercicio también son útiles.

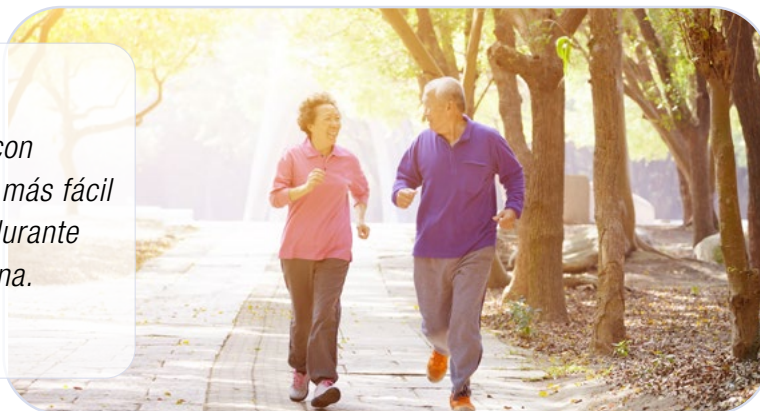
Si está nadando, use un chaleco salvavidas o un cinturón de flotación y asegúrese de que haya un salvavidas presente.

¿Preocupado por caídas u otras lesiones?

Las personas con demencia pueden tener problemas de equilibrio y coordinación y tienen un mayor riesgo de caídas. Afortunadamente, hay pasos que puede seguir para reducir su riesgo.

- Si tiene problemas de equilibrio o coordinación, use un bastón, un andador u otras ayudas para la movilidad. Consulte a un fisioterapeuta para que lo ayude con estas preocupaciones.
- Cuando realice actividades de equilibrio, manténgase cerca de una pared, riel, silla u otro tipo de apoyo para ayudarlo a mantener el equilibrio.

A muchas personas con demencia les resulta más fácil mantenerse activas durante las horas de la mañana.



- Para actividades aeróbicas, el uso de una bicicleta reclinada (reclinada con respaldo), una máquina de remo u otras actividades sentadas reducirán sus posibilidades de caerse. La natación o los aeróbicos acuáticos también son opciones seguras.
- Cuando se trata de actividades de resistencia, las máquinas o bandas de resistencia pueden ser más seguras que las pesas libres si tiene problemas de coordinación. Si las caídas son una preocupación, los ejercicios de resistencia sentados pueden ser preferibles.

Busque ayuda de un fisioterapeuta, un terapeuta ocupacional o un fisiólogo del ejercicio si ha tenido o está en riesgo de sufrir una caída.

Otros temas para pensar

- **Haz ejercicio por la mañana.** Puedes notar que experimentas mayor inquietud, agitación y fatiga en las horas de la tarde (esto se conoce como puesta de sol). A muchas personas con demencia les resulta más fácil mantenerse activas durante las horas de la mañana. Considere programar sus entrenamientos por la mañana para obtener los mejores resultados.
- **Los ambientes tranquilos y familiares pueden ser los mejores.** La investigación sugiere que la iluminación normal, el sonido moderado y un pequeño número de personas pueden ser mejores para las personas con demencia. La música familiar y relajante puede ayudar a reducir la tensión o la angustia. Si los gimnasios abarrotados y la música a todo volumen te incomodan o dificultan la concentración, evítalos.
- **No te rindas.** Mantenerse motivado puede ser difícil para cualquiera. Esto puede ser especialmente cierto si tiene demencia. Mantenga las metas alcanzables (ver Recurso C: Establecer metas para la actividad física). ¡Comience pequeño y construya lentamente!

Trae un amigo.



- **Trae un amigo.** Involucre a familiares y amigos para ayudarlo a mantenerse motivado. Estar activo con su cuidador o amigo les proporcionará a ambos beneficios para su salud y bienestar.
- **Conéctate con otros.** Unirse a un grupo o clase de ejercicio puede ser una excelente manera de mantenerse motivado y mantenerse conectado con su comunidad. Póngase en contacto con la sociedad local de Alzheimer para ver si hay algún programa específico para la demencia en su área. Programas como [Minds in Motion](https://alzheimer.ca/en/on/We-can-help/Minds-In-Motion/What-is-Minds-in-Motion) proporciona actividad física y apoyo de otros con experiencias compartidas: <https://alzheimer.ca/en/on/We-can-help/Minds-In-Motion/What-is-Minds-in-Motion>.

Consejos Generales de Seguridad

Aquí hay algunos consejos generales de seguridad para tener en cuenta cuando está activo.

- Siempre calentamiento y enfriamiento.
- Escuche a su cuerpo y tome descansos según sea necesario.
- Beba agua antes, durante y después de la actividad física.
- A medida que progresa su demencia, regístrese regularmente con su proveedor de atención médica para asegurarse de que su programa de actividad física satisfaga sus necesidades actuales.

Recordar:

La actividad física puede ayudarlo a controlar sus síntomas de demencia.

Pero asegúrese de mantenerse seguro y divertirse cuando esté físicamente activo.

- Temas en este kit de herramientas:
- A. Decidir ser físicamente activo
 - B. Hacer un plan de actividad física
 - C. Establecer metas para actividad física
 - D. ¿Que lo detiene de ser activo físicamente?
 - E. Beneficios de la actividad física
 - F. La actividad física y su presión arterial
 - G. Seguridad de la presión arterial alta
 - H. Actividad física y diabetes tipo 2
 - I. Seguridad de la diabetes
 - J. Peso saludable y actividad física
 - K. Actividad física y ansiedad
 - L. Seguridad de la ansiedad
 - M. Actividad física y falla crónica cardíaca
 - N. Seguridad de la falla crónica del corazón
 - O. Actividad física y derrame cerebral
 - P. Seguridad de derrames cerebrales
 - Q. Actividad física y enfermedad de Parkinson
 - R. Seguridad de la enfermedad de Parkinson
 - S. Actividad física y demencia
 - T. Seguridad de la demencia

Centre for
Active Living

www.centre4activeliving.ca