



Pasar de la vida laboral activa a la jubilación no siempre resulta fácil y, a menudo, requiere de un **periodo de adaptación y de reajuste de las rutinas**. Ya no tenemos obligaciones laborales y disponemos de más tiempo.

Además de la actividad diaria, también es común que se vaya reduciendo la intensidad y frecuencia de las relaciones sociales.

Existen **numerosas actividades para personas mayores** que, atendiendo a los intereses, gustos y deseos de cada uno, se pueden incorporar al día a día. Hay que intentar no caer en la apatía o el sedentarismo, evitar aislarse y procurar mantenerse activo realizando actividades que nos resulten divertidas y gratificantes. Además de pasar un buen rato, estaremos potenciando la salud cerebral y cognitiva.

El tiempo tras la jubilación puede ser una estupenda oportunidad para continuar aprendiendo y disfrutar con intensidad de la vida. Para que así sea **es importante organizar nuestro día a día, planificar nuestra agenda y establecer nuevos hábitos y rutinas basados en los intereses y gustos personales**.



Ejercicio físico para personas mayores

La práctica regular de ejercicio físico, independientemente de la edad, es una inversión en nuestra salud. La actividad física aporta numerosos beneficios y contribuye a prevenir numerosas enfermedades, como las de tipo cardiovascular, por ejemplo. Además, hacer ejercicio mejora el estado de ánimo, ayuda a reducir el estrés y tiene beneficios directos en el cerebro, como aumentar las conexiones neuronales e, incluso, contribuir a la generación de nuevas neuronas.

Es aconsejable escoger un tipo de actividad física adecuada a nuestras condiciones físicas y de salud (siempre con consejo médico), que nos apetezca y motive, y que de manera progresiva la podamos incorporar en nuestro día a día.

1. Ir en bicicleta, un ejercicio físico completo

Dar paseos en bicicleta es una actividad muy recomendable para las personas mayores, puesto que sus beneficios son muy completos: favorece la salud cardiovascular y repercute positivamente en los músculos y las articulaciones. La intensidad del ritmo y la duración de los trayectos se debe adaptar a las condiciones de cada uno. La bicicleta da sensación de libertad y facilita el descubrimiento de nuevos parajes y rincones y, además, resulta una actividad muy agradable, yendo solo o en compañía, pero siempre adoptando las medidas de seguridad pertinentes.

2. Caminar y, si puede ser, en compañía

Caminar a un buen ritmo **es uno de los ejercicios más recomendados para mantenerse en buena forma, durante toda la vida y, especialmente, a partir de cierta edad.** Salir a caminar es fácil, económico y puede llevarse a cabo casi en cualquier lugar. Si además procuramos caminar en la naturaleza añadiremos el placer del paisaje y de la disminución de la contaminación ambiental. Si caminamos en compañía, disfrutaremos de los beneficios que nos aportan las relaciones sociales.

3. Practicar técnicas orientales: yoga, tai-chi, pilates...



Las técnicas orientales como el yoga, el tai-chi o el pilates, cada una con sus particularidades, **emplean la respiración, la postura y los estiramientos** para trabajar aspectos como **la flexibilidad, la tonificación muscular, el equilibrio y la relajación física y mental**. Son

actividades que requieren de un **aprendizaje**, pero, cuando ya se ha adquirido, es fácil realizar ciertos ejercicios de forma autónoma para sentirse mejor. Este tipo de técnicas proporcionan **beneficios en el bienestar general y el estado de ánimo**. Además, con las adaptaciones necesarias, pueden practicarse a cualquier edad y pueden resultar en un ingrediente muy adecuado para la promoción del envejecimiento activo y saludable.

4. Nadar y hacer ejercicios en el agua

La natación es uno de los deportes más completos y saludables a cualquier edad y es una práctica que presenta pocos riesgos de lesiones. Tanto la actividad de nadar como realizar ejercicios dentro del agua activan el corazón y tonifican la musculatura, además de resultar muy beneficiosas para las articulaciones. En muchos centros deportivos se ofrecen actividades acuáticas para realizar en grupo, lo que, una vez más, favorece la socialización e incorpora un componente lúdico que puede motivarnos a ser regulares en la asistencia.

Actividades culturales y sociales

Mantenernos mentalmente activos durante toda la vida es importante para fortalecer la salud cerebral. La reserva cognitiva es un factor que contribuye a retrasar el posible deterioro cognitivo, ya que promueve una red neuronal más resistente. Hay que procurar, por lo tanto, llevar a cabo actividades que nos obliguen a realizar cierto esfuerzo mental y que, a la vez, nos resulten atractivas y despierten nuestro interés.

Resulta frecuente que las personas mayores tiendan al aislamiento social a medida que pasan los años. Sin embargo, es precisamente en estas etapas cuando más beneficioso es cultivar las relaciones con otras personas. Existen numerosas actividades culturales y sociales que permiten combinar los beneficios de la actividad cognitiva con las relaciones sociales, ya los que aportan las sea manteniendo las que ya tenemos o creando nuevos vínculos.



5. Disfrutar del placer de la lectura

Leer es una actividad altamente beneficiosa para estimular nuestro cerebro. Además de aportarnos nuevos conocimientos, favorece la concentración, ejercita la memoria y la imaginación. Además puede llevarse a cabo en cualquier momento y lugar.

6. Asistir a cursos y actividades culturales

Ampliar nuestros conocimientos y adquirir nuevas habilidades participando en cursos o talleres en un ámbito que resulte de nuestro interés mantendrá activa nuestra mente y también facilitará establecer relaciones enriquecedoras con otras personas.

Además de fuente de entretenimiento y cultura, actividades como ir a ver un espectáculo, visitar un museo o asistir a una charla o conferencia, son ocasiones estupendas de ocio que podemos compartir con familiares o amigos.

7. Participar en entidades sociales, culturales o deportivas

Participar en actividades de grupo, como las que pueden ofrecer entidades como las **asociaciones culturales o los clubs deportivos**, es otra manera de mantenerse en contacto con otras personas y crear vínculos nuevos, además de una oportunidad de aprender cosas nuevas y ejercitar habilidades como la capacidad de planificación, el razonamiento o la resolución de problemas cotidianos.

8. Viajar y conocer lugares nuevos

Viajar es una de las mejores opciones para mantenerse activo, estimular la mente y cultivar las relaciones sociales, elementos que, como ya sabemos,

potencian nuestro bienestar y alimentan nuestro cerebro. Descubrir lugares desconocidos, aunque sean cercanos, o emprender un largo viaje son actividades muy enriquecedoras que nos ayudan a abrir nuestra mente a nuevos conocimientos, nuevas perspectivas y otras culturas y formas de vida.

Estos son consejos extraídos del blog de la Fundación Pasqual Maragall:

<https://blog.fpmaragall.org/actividades-para-gente-mayor>.

No olvidar las acciones de “mantenimiento”

9. Seguir una dieta equilibrada y variada

10. Cuidar los sentidos: revisar la vista y el oído

11. Controlar las enfermedades crónicas: tensión, colesterol, azúcar, ...

12. Consultar con el profesional sanitario si la memoria preocupa.