

Ejercicio después de los 60, desde su casa y sin excusas

País. – Luego de los 60 años de edad una persona es considerada adulto mayor. En dicha etapa, el cuerpo humano comienza a mostrar las secuelas de los excesos que se han presentado en la alimentación, **el consumo de alcohol, el tabaquismo** y hasta el propio **sedentarismo**, pues tras el paso del tiempo es posible que estas conductas desencadenen una serie de enfermedades que de no ser tratadas a tiempo, pueden traer graves consecuencias.

Enfermedades como **hipertensión arterial, diabetes e insuficiencia renal crónica** son comunes en este tipo de población, de ahí la importancia de mantener una vida saludable a través de cuatro hábitos: **alimentación sana, realizar ejercicio periódicamente** y evitar el **consumo de tabaco y alcohol**.

Precisamente y a propósito de la Semana del Adulto Mayor y Pensionado, que se celebra la próxima semana, el área de Promoción y Prevención de NUEVA EPS entrega una serie de recomendaciones para que las personas que se encuentren en esta etapa de la vida, disfruten de condiciones óptimas y estables de salud.

De acuerdo con Ignacio Garcia, fisioterapeuta de Bienestar IPS, es indispensable que en esta etapa de la vida se realice la mayor actividad física posible y con los cuidados del caso. “Con el paso de los años nuestros cuerpos comienzan a limitarse de manera prolongada, dejamos de realizar actividades diarias que implican movimiento o fuerza y es ahí donde contribuimos a que las enfermedades comiencen a desarrollarse”.

Todo desde la comodidad de su casa. (<https://bit.ly/2MyRQiU>)

Los ejercicios relacionados a continuación están diseñados para todo tipo de personas, no importa si padece alguna patología de base. Lo que recomienda el especialista es que se inicie con sesiones de cinco a diez repeticiones en un tiempo no mayor a 20 minutos, recordando que con el pasar del tiempo esta rutina puede aumentar si así lo desea

Es importante que antes de cada ejercicio se realice un calentamiento de todo el cuerpo. Para iniciar, realice un pequeño trote sin moverse del sitio donde se encuentra, esto ayudará con la oxigenación del cuerpo; para el estiramiento de piernas debe flexionar una de ellas mientras la otra debe mantenerla extendida. Cambie cada 10 segundos de pierna y realice 5 repeticiones.

Con ayuda de un balón apoye su espalda contra la pared y haga movimientos circulares de arriba hacia abajo. Para finalizar intente dar pasos largos con los brazos arriba. (video de ejercicios calentamiento). **Video:** <https://bit.ly/30utVVh>.

Inicie con el ejercicio sentado en una silla, ubique sus brazos al lado de sus piernas y usándolos como apoyo intente subir y bajar todo el cuerpo, para comenzar puede realizar tres sesiones por rutina. **Video ejercicio 1:** <https://bit.ly/2zfJh3M>

Para el trabajo de pierna estire una pierna e intente realizar círculos por un minuto, allí estará trabajando bíceps, cuádriceps y tibiales, luego de esto intente realizar movimientos parecidos a los que se realizan a la hora de montar bicicleta **Video ejercicio 2:** <https://bit.ly/31TqOGu>, recuerde la importancia de mantener una buena respiración, con la ayuda de un balón de plástico estire los brazos y realice ejercicios circulares pasando el balón de un brazo al otro **Video ejercicio 3:** <https://bit.ly/33Vqr00>

Recuerde que es indispensable realizar este tipo de ejercicios por lo menos cuatro veces por semana, con ello usted evitará el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Afiliación como beneficiario, una opción de aseguramiento en salud durante el desempleo

País – Dentro de los mecanismos dirigidos a la continuidad del aseguramiento integral se encuentra la opción de la afiliación de familiares en la condición de Beneficiarios del Plan de Beneficios en Salud – PBS, esta es otra de las formas en las que aun estando desempleado un colombiano puede mantenerse en el Sistema General de Seguridad Social en Salud.

Hay que tener en cuenta que para este caso pueden ser considerados beneficiarios las personas diferentes al grupo familiar básico del cotizante, siempre y cuando dependan económicamente de este. Adicionalmente deben encontrarse hasta en el cuarto nivel de consanguinidad o segundo de afinidad del trabajador que cotiza, es decir que pueden afiliarse hermanos, abuelos, tíos, sobrinos, nietos, bisabuelos, bisnietos, suegros, yernos, nueras y cuñadas.

Así mismo, pueden afiliarse como beneficiarios menores de 12 años sin parentesco que dependan económicamente del cotizante, los hijos entre 18 y 25 años que no estén estudiando tiempo completo o que no sufran discapacidad, o hijos mayores de 25 años que no sufran discapacidad.