

El ejercicio permite reducir la medicación en los mayores

Cuando un anciano realiza ejercicio su tensión arterial se reduce, igual que la inflamación y la pérdida ósea. Todos estos beneficios pueden ayudar a disminuir su medicación. El Centro Andaluz de Medicina del Deporte lo ha demostrado con un estudio durante cuatro años.

Alberto Bartolomé - Martes, 2 de Junio de 2009 - Actualizado a las 00:00h.



deporte en ancianos Los mayores de edad también pueden realizar prácticas deportivas. (Diario Médico)

En ancianos, la práctica habitual de ejercicio físico favorece muchas patologías: hipertensión, obesidad, diabetes, dislipemias, astrosis, inflamación...

Una mejora en el estado clínico del paciente por este hecho no siempre va unida a una rebaja en su medicación por parte del médico que le atiende; por eso Juan de Dios Beas Jiménez, especialista en Educación Física y Deporte del Centro Andaluz de Medicina del Deporte, ha explicado durante las III Jornadas Nacionales de Medicina del Deporte que se han celebrado en Zaragoza las adaptaciones que se deben realizar en las pautas de medicación de los enfermos si siguen un plan de ejercicio que muestre beneficios.

"Los mayores de 64 años activos requieren menos fármacos que los sedentarios. Nosotros hemos realizado un programa de ejercicio en mayores, tres días en semana durante cuatro años, y hemos comprobado a la finalización del estudio que los ancianos sedentarios que sirvieron de control consumían 5,92 fármacos al día, mientras que los activos sólo necesitaron 2,52 fármacos".

El ejercicio tiene un efecto hipotensor, hipolipemiente, antiinflamatorio y preventivo frente a la osteoporosis. "Un programa de ejercicio aeróbico durante tres días en semana logra que la presión sistólica baje entre 5 y 10 mm/Hg y la diastólica 5 mm/Hg".

Desde la antigüedad se conocía que el ejercicio era beneficioso para los diabéticos, y ahora está más que claro: "Un diabético activo necesita menos antidiabéticos orales e insulina.

Los diabéticos de edad avanzada que participaron en la investigación y que formaban parte del grupo activo no necesitaron aumentar las dosis de medicación o las redujeron levemente en cambio, los sedentarios con el tiempo requirieron aumento de dosis".

Las reducciones en la medicación se obtuvieron de forma similar con personas que ingerían analgésicos, antiinflamatorios y antiosteoporóticos.

Prudencia

"Las sesiones se diseñaron en microciclos con ejercicios de fuerza, resistencia y para fomentar la amplitud de movimientos.

Las tablas se iniciaban con un calentamiento suave, trabajo y una vuelta a la calma", explica Beas, que cree que es muy importante que las prácticas estén supervisadas: "Hay que ser prudente porque a un hipertenso o a un dislipémico no le puedes retirar la medicación; sin embargo, con personas que toman analgésicos o antiinflamatorios sí que se puede disminuir, siempre en informando a su médico.

Con estatinas o antidiabéticos orales también hay que analizar bien los casos porque los fármacos actúan en múltiples facetas".