

# Nicolás Martínez

VOCAL CLÍNICO SEGG

## FOMENTAR LA MOVILIDAD Y EL EJERCICIO EN ANCIANOS DURANTE LA HOSPITALIZACIÓN: UNA NECESIDAD VITAL

La hospitalización es una experiencia que, para muchas personas mayores, puede resultar abrumadora y desafiante. A menudo, los ancianos ingresan a un centro médico debido a condiciones de salud que requieren atención especializada. Sin embargo, la estancia en el hospital no debe limitarse únicamente al tratamiento de enfermedades; también es una oportunidad crucial para promover la salud y el bienestar a través de la movilidad y el ejercicio.

**A**menudo, los ancianos ingresan a un centro médico debido a condiciones de salud que requieren atención especializada. Sin embargo, la estancia en el hospital no debe limitarse únicamente al tratamiento de enfermedades; también es una oportunidad crucial para promover la salud y el bienestar a través de la movilidad y el ejercicio.

### La Importancia de la Movilidad en la Tercera Edad

La movilidad es un componente esencial de la calidad de vida en la vejez. Mantenerse activo no solo contribuye a la salud física, sino que también tiene un impacto significativo en el bienestar emocional y mental. Durante la hospitalización, los ancianos a menudo experimentan una disminución en su actividad física debido a facto-



res como el dolor, el miedo a caerse o la falta de estímulo. Esta inactividad puede llevar a una serie de complicaciones, incluyendo debilidad muscular, pérdida de masa ósea y un mayor riesgo de caídas.

Estudios han demostrado que incluso pequeñas dosis de actividad física pueden tener efectos positivos en la salud de los

ancianos. Caminar por el pasillo del hospital, realizar ejercicios de estiramiento o participar en programas de rehabilitación física son ejemplos de cómo se puede integrar la movilidad en la rutina diaria de un paciente.

### Beneficios Físicos del Ejercicio

El ejercicio regular durante

la hospitalización tiene múltiples beneficios físicos. En primer lugar, ayuda a mantener la fuerza muscular y la resistencia, lo que es fundamental para prevenir la sarcopenia, una condición común en los ancianos caracterizada por la pérdida de masa muscular y fuerza. Además, la actividad física puede mejorar la circulación sanguínea, lo que a su vez favorece la recuperación de lesiones y cirugías.

Asimismo, el ejercicio puede contribuir a la mejora de la función respiratoria y cardiovascular. Las actividades sencillas, como ejercicios de respiración o caminatas cortas, pueden ayudar a los pacientes a mantener una función pulmonar adecuada, especialmente en aquellos con enfermedades respiratorias crónicas.

### **Beneficios Psicológicos y Sociales**

Más allá de los beneficios físicos, la movilidad y el ejercicio durante la hospitalización tienen un impacto positivo en la salud mental de los ancianos. La inactividad puede llevar a sentimientos de ansiedad, depresión y aislamiento social. Participar en actividades físicas, incluso en un entorno hospitalario, puede fomentar la socialización entre los pacientes y el personal médico, creando un sentido de comunidad y apoyo.

Además, la realización de ejercicio durante la hospitalización puede prevenir el deterioro cognitivo y la aparición de episodios confusionales.

### **Estrategias para Fomentar la Movilidad**

Para maximizar los beneficios de la movilidad y el ejercicio durante la hospitalización, es esencial implementar estrategias efectivas. A continuación, se presentan algunas recomendaciones:

#### **Evaluación Individualizada:**

Cada paciente es único y debe recibir un plan de movilidad adaptado a sus necesidades y capacidades. Los profesionales de la salud deben evaluar la condición física de cada paciente y diseñar un programa de ejercicios personalizado.

#### **Incorporación de Actividades Simples:**

Fomentar actividades sencillas que los pacientes puedan realizar en su habitación, como levantarse de la cama, caminar con asistencia o realizar ejercicios de estiramiento. Estas actividades pueden ser realizadas con la ayuda de enfermeras o terapeutas.

**Creación de un Entorno de Apoyo:** Es fundamental que el personal del hospital fomente un ambiente que promueva la movilidad. Esto incluye motivar a los pacientes a participar en actividades físicas y proporcionarles el apoyo necesario para hacerlo de manera segura.

#### **Educación y Concienciación:**

Informar a los pacientes y sus familias sobre la importancia de la movilidad y el ejercicio durante la hospitalización. La educación puede empoderar a los ancianos y a sus cuidadores

para que tomen decisiones informadas sobre su salud.

#### **Programas de Rehabilitación:**

Implementar programas de rehabilitación que incluyan ejercicios físicos supervisados y actividades recreativas, adaptadas a las capacidades de los pacientes. Estos programas pueden ser una excelente manera de integrar la movilidad en la rutina hospitalaria.

#### **Conclusión**

Fomentar la movilidad y el ejercicio durante la hospitalización en ancianos es una estrategia vital para mejorar su calidad de vida y facilitar una recuperación más rápida y efectiva. Los beneficios físicos, psicológicos y sociales de mantenerse activo son innegables y deben ser una prioridad en la atención médica de las personas mayores.

La hospitalización no debe ser un período de inactividad; al contrario, debe ser una oportunidad para que los ancianos se mantengan activos y comprometidos con su salud. Al adoptar un enfoque integral que incluya la movilidad y el ejercicio, podemos contribuir a un envejecimiento más saludable y a una mejor calidad de vida para nuestros mayores.

