

CONTRAINDICACIONES DEL EJERCICIO EN LOS MAYORES

Se han realizado numerosos estudios sobre las posibles contraindicaciones del ejercicio físico en las personas mayores. Aquí se detallan de forma general, teniendo en cuenta que en cada una de las contraindicaciones relativas se limitará la realización específica de determinados ejercicios.

Se clasifican en contraindicaciones absolutas y contraindicaciones relativas, y se aconseja que todo aquel mayor que desee realizar alguna actividad física consulte antes con su médico para evitar posibles perjuicios en su salud.

Las contraindicaciones son las siguientes:

Contraindicaciones absolutas:

1.- cardiovasculares:

- Insuficiencia cardiaca descompensada.
- Infarto agudo de miocardio.
- Inflamación activa del músculo cardiaco (miocarditis).
- Angina de pecho grave o inestable.
- Hipertensión arterial grave no tratada.
- Enfermedades cardiacas valvulares graves y menos graves.
- Aneurisma aórtico.
- Cardiomegalia con ritmo de galope.
- Embolia aórtica reciente (por coágulo sanguíneo).
- Cor pulmonare.
- Trastornos del ritmo cardiaco(arritmias, aleteos, etc)
- Oclusión venosa (tromboflebitis)

2.- otras:

- Infecciones agudas.
- Insuficiencia respiratoria.
- Psicosis.
- Epilepsia no controlada.

- Diabetes no controlada.

Contraindicaciones relativas (comenzar la actividad física bajo supervisión médica):

1.- cardiovasculares:

- Infarto de miocardio agudo.
- Angina de pecho estable.
- Hipertensión arterial moderada.
- Enfermedad valvular congénita leve.
- Trastornos del ritmo y hallazgos anormales en el electrocardiograma: extrasístoles ventriculares, trastornos del ritmo controlados médicamente, algunos trastornos de la conducción (bloqueos de rama izquierda y de rama derecha, síndrome de Wolf–Parkinson–White)
- Marcapasos cardíaco (de frecuencia fija).
- Individuos medicados con ciertos fármacos (reserpina, digitálicos, procainamida, quinidina, beta-bloqueantes)
- Claudicación intermitente grave.

2.- otras:

- Obesidad intensa.
- Insuficiencia hepática o renal.
- Enfermedades tiroideas.
- Anemia grave o pérdidas de sangre recientes.
- Enfermedades crónicas de los pulmones (enfisema, bronquitis crónica, algunas formas de asma).
- Diabetes tratada con insulina.
- Convalecencia tras operaciones o enfermedades.
- Enfermedades óseas, articulares o musculares que causen limitaciones al movimiento o que empeoren con determinados ejercicios (inflamaciones y degeneraciones articulares, de bolsas sinoviales, tendinosas, etc.)
- Trastornos psíquicos que requieran medicación.