

RECOMENDACIONES CANADIENSES PARA MOVERSE LAS 24 HORAS PARA ADULTOS MAYORES DE 65 AÑOS:

Una integración de la actividad física, el sedentarismo y la higiene del sueño

PREÁMBULO

Este documento está destinado a que lo utilicen encargados de formular políticas, profesionales de la salud e investigadores, y puede resultar útil para el público interesado.

Estas Normas para moverse las 24 horas son relevantes para adultos mayores de 65 años, independientemente de su género, origen cultural o nivel socioeconómico. Es posible que estas normas no sean adecuadas para adultos mayores de 65 años que tienen una discapacidad o una afección médica; estas personas deben considerar consultar el Get Active Questionnaire, recomendaciones específicas para la discapacidad o afección, o un profesional de la salud para obtener orientación.

Los adultos mayores de 65 años deben participar en una variedad de actividades físicas (por ejemplo, con y sin carga de peso, deportivas y recreativas) en diversos entornos (por ejemplo, el hogar, el trabajo, la comunidad, en interiores al aire libre, entornos naturales o acuáticos) y contextos (por ejemplo, ocio, transporte, ocupación, hogar) en todas las estaciones del año. Los adultos mayores de 65 años deben limitar los períodos prolongados de sedentarismo y practicar una higiene del sueño saludable (rutinas, hábitos y entornos propicios para dormir bien).

Seguir las Normas para moverse las 24 horas se asocia con estos beneficios para la salud:

- Menor riesgo de mortalidad, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes tipo 2, varios tipos de cáncer, ansiedad, depresión, demencia, aumento de peso, perfil lipídico sanguíneo adverso, caídas y lesiones por caídas.
- Mejora de la salud ósea, la capacidad cognitiva, la calidad de vida y la función física.

Los beneficios de seguir estas normas superan con creces los posibles daños. Seguir estas normas puede resultar desafiante a veces; pero avanzar en la consecución de cualquiera de las metas de las normas dará como resultado algunos beneficios para la salud.

Estas Normas para moverse las 24 horas se basaron en la mejor evidencia disponible, el consenso de profesionales, la consulta con las partes interesadas y la consideración de valores y preferencias, aplicabilidad, viabilidad y equidad. Puede encontrar disponibles un glosario y más detalles sobre las normas, la investigación de antecedentes, su interpretación, orientación sobre cómo lograrlas y recomendaciones para futuras investigaciones y vigilancia en <https://csep.ca/guidelines>.

Para obtener beneficios para la salud, los adultos mayores de 65 años deben realizar actividad física todos los días, reducir al mínimo el sedentarismo y dormir lo suficiente.

Un intervalo de 24 horas saludables incluye:

ACTIVIDAD FÍSICA

Realizar una variedad de tipos e intensidades de actividad física, que incluye:



- **Actividades físicas aeróbicas de moderadas a intensas**, de forma que se acumulen al menos 150 minutos por semana
- Actividades para fortalecer los músculos utilizando los principales grupos musculares al menos dos veces por semana
- Actividades físicas que ponen a prueba el equilibrio



- Varias horas de **actividades físicas ligeras**, como estar de pie

DORMIR



Dormir de 7 a 8 horas de sueño de buena calidad regularmente, con los mismos horarios de acostarse y despertarse

SEDENTARISMO



Limitar el tiempo de sedentarismo a 8 horas o menos, lo que incluye:

- No más de 3 horas de tiempo recreativo frente a la pantalla
- Interrumpir los largos periodos de estar sentado tan a menudo como sea posible



Reemplazar el sedentarismo con actividad física adicional y cambiar la actividad física ligera por una actividad física de moderada a intensa, mientras preserva tiempo suficiente de sueño, puede brindar mayores beneficios para la salud.



Avanzar en la consecución de cualquiera de estas metas dará como resultado beneficios para la salud.