

## Estudio demuestra que tres horas semanales de ejercicio mejoran la calidad de vida de los mayores

El ejercicio físico rutinario debería ser incluido en las residencias ya que tres horas semanales de ejercicio mejoran la calidad de vida de los mayores que se encuentran en residencias, según demuestra el estudio 'Efectos del ejercicio físico sobre la función física en adultos mayores en atención residencial', publicado en 'Science Direct'.

Numerosos estudios muestran la efectividad del ejercicio físico para atenuar el deterioro físico asociado a la edad. Sin embargo, hasta ahora no se había profundizado en investigaciones concluyentes respecto al beneficio físico del ejercicio para mayores que viven en residencias, que tienden a presentar una dependencia funcional y a estar medicados.

En primer lugar, señala que alrededor de tres horas semanales de ejercicio físico mejoran la calidad de vida de los mayores, facilitando la realización de actividades diarias y ganando agilidad física. Además, considera que el ejercicio es beneficioso independientemente del tipo de actividad practicada.

En este estudio ha participado el investigador y catedrático

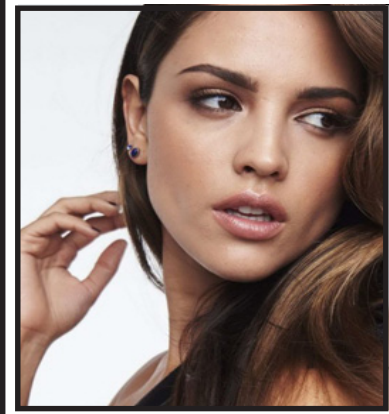


co de Fisiología del Ejercicio de la Universidad Europea, Alejandro Lucía, quien asegura que "realmente no se le da la importancia que merece al ejercicio físico para mayores que viven en residencias" pero que, "la revisión de los resultados obtenidos es clara y señala que, siempre que se pueda garantizar un control médico adecuado, se deben incluir en las residencias programas de ejercicio sencillos y adaptados a esta población para que los mayores puedan aprovecharse de los beneficios del ejercicio".

Para llegar a estas conclusiones, se han revisado 147 estudios, donde han participado más de 11.000 personas para concluir los efectos de intervenciones de ejercicio en la función física en los mayores de 60 años que viven en residencias. Además, se ha realizado un meta-análisis en red para las variables relacionadas con la función física en el que fueron incluidos 105 estudios que contaron con 7.759 participantes.

## Las flores y plantas reducen un 20% la contaminación en hogares, escuelas y hospitales

### Horóscopo



**Aries:** Al fin tendrás todo el amor y la atención que te mereces. Trabaja para mejorar la imagen que le muestras al mundo y atrévete a expresar tu creatividad. Si tienes hijos ayúdalos a socializar e incúlcales el valor de la amistad.

**Tauro:** El día de hoy tomarás determinaciones que te situarán en el rol de cabeza de familia. No permitas que la tensión te impida disfrutar de tu vida privada. Piensa que tu casa es un palacio y que tú eres el rey ¡Ejerce tu autoridad, pero también sé justo!

**Géminis:** Recibirás notables invitaciones y llegarán a tu vida personas divertidas así que si te sentías algo melancólico encontrarás quien te ayude a levantar tu ánimo. Programarás tu mente en positivo y todos tus pensamientos estarán más optimistas.

**Cáncer:** Tendrás ingresos por vías inesperadas y contarás con un presupuesto mayor del que creías así que toma este dinero extra como un regalo que te hace la providencia y aprovecha para darte un gusto. Cómprate esa prenda o ese objeto lujoso que tanto anhelas ¡te lo mereces!

**Leo:** El cosmos te dará una fuerza excepcional que te servirá para encarar nue-

vos desafíos, para imponer tu personalidad y para ser la cabeza de nuevos emprendimientos. También estarás más apasionado y te interesarás en alguien que sabrá muy bien cómo encender tu fuego.

**Virgo:** Te sentirás conectado con el universo que te rodea y abrirás tu corazón de par en par para asistir a aquel que lo necesite, pero recuerda que no puedes ayudar a aquel que no se ayuda a sí mismo. Nunca permitas que se aprovechen de tu buena fe.

**Libra:** La vida te ofrecerá una oportunidad de intercambio. Encontrarás a alguien nuevo para relacionarte y compartir tus proyectos y puntos de vista. Cuida este nuevo vínculo que está naciendo porque hoy puede ser el comienzo de una gran amistad.

**Escorpio:** Será un momento de triunfo, el reconocimiento que estabas buscando finalmente llegará y tendrás la sensación de haber tocado la cima, pero no debes conformarte porque todavía puedes avanzar mucho más. Concéntrate en tus objetivos y conseguirás todo lo que te propongas.

**Sagitario:** Resolverás un asunto legal, se dará la posibilidad de que realices un viaje o te otorgarán una beca. Sigue tus corazonadas y ámate a recorrer nuevos caminos. Será esencial que permanezcas en un estado de apertura para recibir las bendiciones que llegan a tu vida.

**Capricornio:** Vas a explotar todos los recursos que tienes a mano porque de esa forma te volverás verdaderamente poderoso. Si necesitas crédito para comprar un nuevo carro, para poner en marcha un negocio o para realizar una inversión haz el pedido al cosmos porque se te concederá.

**Acuario:** Será un buen momento para echar raíces cuando tu relación, si la tienes, comience a tomar un tinte más comprometedor. Poco a poco irás superando ese temor a perder la libertad. Eres un ser muy amistoso, así que muéstrate más predispuesto a la colaboración y al intercambio.



Las flores y las plantas reducen hasta un 20% las partículas contaminantes en hogares, escuelas y hospitales, salvaguardando la salud de los ciudadanos en el interior de los edificios, revela un estudio difundido este viernes en Italia.

"La introducción de algunas variedades específicas de plantas de interior como la sansevieria, la chamaedorea, la yuca, el ficus y la cheflera provocó un descenso de la quinta parte de la concentración de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>), un componente que provoca dolores de cabeza", durante la elaboración del estudio, informó Coldiretti, la mayor asociación de agricultores y ganaderos italianos y que ha colaborado en el informe.

Además, "la concentración de partículas pm<sub>2,5</sub>, extremadamente peligrosas para la salud porque por su tamaño pueden llegar incluso a los alvéolos pulmonares, descendió un 15%", según la experimentación efectuada en Florencia

(centro de Italia).

El estudio confirma el poder de la vegetación "para combatir el llamado 'síndrome del edificio enfermo' en escuelas, oficinas, hospitales y ambientes" donde las personas "desarrollan entre el 85 y el 90 %" de sus vidas, indicó en un comunicado.

Las plantas "ya representan una importante solución para mejorar la calidad de vida en las calles, teniendo en cuenta que una planta adulta es capaz de capturar del aire entre 100 y 250 gramos de partículas, mientras que una hectárea de plantas es capaz de succionar del ambiente hasta 20.000 kilos de CO<sub>2</sub> al año, según un análisis de Coldiretti".

El estudio ha sido elaborado por el Instituto de Bioeconomía del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (Ibe-Cnr) en colaboración con Coldiretti y las asociaciones floricultores y floristas italianos Affi y AssoFloro.

ÉNTRALE A BAJAR TU PRESIÓN™

Chequéala todos los días. Monitoréate ya.



Visita: [BajaTuPresion.org](http://BajaTuPresion.org) o escanea código para ver más.



ad COUNCIL

American Heart Association.

AMA AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION

En colaboración con HHS Office of Minority Health y Health Resources and Services Administration bajo acuerdos cooperativos CPMP211227 y CPMP211228.