



## OFICINA DE LA PROCURADORA DE LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA

### ***Las Personas de Edad Avanzada y el Tai Chi***

Los beneficios que produce el Tai Chi se consiguen en el transcurso del tiempo con la practica consistente del mismo.

#### **Beneficios mentales:**

- reduce el stress.
- mejora la calidad del sueño.
- disminuye la ansiedad.
- favorece la concentración.
- mejora la memoria

#### **Beneficios físicos:**

- aumenta la movilidad de las articulaciones.
- mejora la circulación sanguínea aliviando el trabajo del corazón.
- combate la hipertensión.
- mejora el funcionamiento de órganos y vísceras.
- beneficia los procesos digestivos y ayuda a la normalización intestinal.
- fortalece las piernas y mejora el tono muscular.
- mejora el equilibrio, contribuyendo a evitar caídas.
- mejora la capacidad respiratoria.
- aumenta la defensa contra las enfermedades.
- desarrolla la coordinación.

#### **Previene Caídas en las Personas de Edad Avanzada**

Las caídas entre la población de edad avanzada son un problema que va en aumento y trae consigo otras complicaciones que pueden llevar a la muerte. Las caídas son una de las causas principales de fracturas en los huesos, lo que ha generado muchas investigaciones para ayudar a prevenirlas.

Desafortunadamente las caídas son inevitables entre la población de edad avanzada. La prevención es siempre mejor que la cura y numerosas investigaciones han contribuido al desarrollo de ejercicios que las puedan prevenir principalmente entre esta población. Aunque las caídas pueden tener muchas causas, el ejercicio es uno de los muchos pasos que se pueden adoptar para reducir el riesgo de sufrirlas. Las investigaciones han demostrado que el tener algunas limitaciones físicas como: piernas y músculos débiles, pobre balance y estabilidad, además de tener dificultad para moverse pueden ser desventajas cuando se compara con alguien que tiene más masa muscular, mejor balance y mayor agilidad.

El Tai Chi ha sido considerado como uno de los ejercicios más efectivos para ayudar a desarrollar fuerza, especialmente en las extremidades bajas, además promueve la estabilidad, lo que a su vez reduce el riesgo de caídas siendo esto beneficioso para la población de edad avanzada. El desbalance es el problema fundamental en las caídas, ya que esto hace que la persona tenga poco tiempo para reaccionar al momento de las mismas. La evidencia científica ha demostrado que el Tai Chi reduce las caídas en un tercio de la población de edad avanzada. Más allá de los beneficios físicos, el arte del Tai Chi también puede ofrecer un bienestar psicológico y mental.

Los movimientos del Tai Chi están enfocados en el desarrollo del individuo y son usados para ayudar en la prevención de caídas. Todas las personas tienen la probabilidad de caerse pero las consecuencias de estas en las personas de edad avanzada pueden ser fatales. Estadísticas publicadas estiman que 30% de las personas sobre 65 años que viven en la comunidad sufren caídas cada año, lo que aumenta en un 50% entre las personas residentes en los asilos. Una de cada diez caídas resulta en fracturas.

El Tai Chi, es un arte marcial chino que utiliza una serie de movimientos suaves que ayudan en el desarrollo de músculos fuertes que ayudan a desarrollar un mayor balance. El mismo consiste de 10 minutos de calentamiento, 20 minutos de movimientos establecidos por el Tai Chi y 5 minutos de "slow down".

## **"PRACTIQUE EL TAI CHI Y EVITE CAIDAS"**

**OFICINA DE LA PROCURADORA DE LAS  
PERSONAS DE EDAD AVANZADA  
P O BOX 191179  
SAN JUAN, PUERTO RICO 00919-1179  
(787) 721-6121**