



GUÍA DE CUIDADOS PARA LAS PERSONAS CON DEMENCIA

# Ejercicio físico. Movilizaciones y desplazamientos

El ejercicio físico es la actividad más importante para conservar las funciones cognitivas. Además, genera bienestar psicológico y mejora la calidad de vida de las personas con demencia.

Es importante realizar actividad física de forma regular. Hay que evitar el sedentarismo y llevar una vida activa en la medida de lo posible. Si puede, matricúlese en actividades deportivas para personas mayores. Si no le apetece, camine 1 hora todos los días.

La actividad no tiene por qué ser extenuante. También es útil practicar actividades como el yoga, el tai chi o prácticas de movimiento consciente como el mindfulness. Si la actividad se realiza en grupos mejor aún porque contribuye a relacionarse con otras personas y mantener una adecuada vida social. Participar en actividades en grupo mejora la autoestima y el bienestar emocional y evita al aislamiento.

Las personas con demencia en fases más avanzadas pueden tener limitaciones en el movimiento. La movilización del cuerpo, bien de forma activa o pasiva, es necesaria para evitar los problemas respiratorios, las afecciones circulatorias como, por ejemplo, la tensión baja o las piernas hinchadas o las alteraciones de la piel (úlceras por presión). Por tanto, hay que facilitar la realización de actividad física siempre que sea posible, como dar paseos, encargarle tareas de la casa o realizar una tabla de ejercicios físicos.

Si la persona con demencia ya no puede moverse por sí sola, mueva su cuerpo cambiándole de postura a la vez que se previene la aparición de las úlceras por presión o escaras.