Ejercicios con balón medicinal: mejora la fuerza, el equilibrio y la coordinación

El envejecimiento conlleva una serie de cambios fisiológicos como la pérdida de fuerza, disminución del equilibrio y una menor coordinación. Estos factores aumentan el riesgo de caídas y reducen la independencia funcional. En este contexto, los ejercicios con balón medicinal representan una herramienta útil, segura y adaptable para trabajar de forma global el cuerpo, reforzar la musculatura y mejorar el control corporal.



ÍNDICE

1. Tipos de balones medicinales..... 3
2. Efectos que p`rovocan en personas mayores 3
3. Factores que influyen en personas mayores..... 3
4. Ejercicios adaptados con balón medicinal 4
5. Apoyo de profesionales..... 4
6. Beneficios para las personas mayores 4
7. Conclusión 5

1. TIPOS DE BALONES MEDICINALES

Tipos de balones medicinales adecuados para mayores

No todos los balones son apropiados para personas mayores. Es importante elegir modelos seguros y cómodos:

- Balón medicinal de peso ligero (1–3 kg): lo ideal es comenzar con pesos bajos para evitar fatiga o sobrecarga.
- Balón blando o acolchado: evita lesiones en caso de caída o golpe.
- Balón con textura antideslizante: mejora el agarre, especialmente en personas con debilidad en manos o artrosis.
- Balones con asas: útiles para quienes tienen dificultades de prensión o movilidad reducida.

2. EFECTOS QUE PROVOCAN EN PERSONAS MAYORES

Incorporar el balón medicinal en programas de ejercicio adaptado puede generar beneficios funcionales muy relevantes:

- Fortalecimiento de músculos posturales: esencial para mantener la estabilidad y prevenir caídas.
- Estimulación del equilibrio y la propiocepción: al realizar movimientos controlados con el balón.
- Mejora de la coordinación ojo-mano y bilateralidad: mediante ejercicios simples y repetitivos.
- Trabajo cognitivo-motor: algunos ejercicios combinan atención, memoria y ejecución motora, reforzando la agilidad mental.

3. FACTORES QUE INFLUYEN EN PERSONAS MAYORES

Varios factores deben ser cuidadosamente considerados para asegurar eficacia y seguridad:

- Estado físico y funcional previo del mayor.
- Patologías asociadas (osteoporosis, artrosis, Parkinson, etc.).
- Presencia de vértigos, mareos o desequilibrio al movimiento.
- Peso adecuado del balón: nunca debe ser excesivo; la prioridad es el control.
- Progresión lenta y controlada, sin buscar la fatiga excesiva.

- Entorno seguro, sin riesgos de tropiezos o caídas.

4. EJERCICIOS ADAPTADOS CON BALÓN MEDICINAL

Aquí algunos ejemplos seguros y efectivos, especialmente pensados para mejorar el equilibrio, la fuerza y la coordinación:

- Pases de balón sentado: pasar el balón de una mano a otra o a un compañero, trabajando la coordinación.
- Alcance frontal sentado con balón: sujetar el balón y extender los brazos hacia adelante, reforzando la postura y los hombros.
- Giro de tronco sentado con balón: moviliza columna y mejora la movilidad axial.
- Transferencia del balón de pie a sentado: practicar sentarse y levantarse con el balón, trabajando fuerza de piernas y equilibrio.
- Pase por debajo de las piernas (sentado): coordinación y movilidad general.
- Ejercicios en pareja (sentados o de pie con apoyo): lanzar y recibir el balón con movimientos suaves.

Importante: Siempre adaptar los ejercicios al nivel individual y realizar en compañía o bajo supervisión, especialmente en personas con riesgo de caída.

5. APOYO DE PROFESIONALES

En el caso de adultos mayores, es imprescindible contar con la orientación de profesionales como:

- Fisioterapeutas: especialmente si existen patologías previas o problemas de movilidad.
- Entrenadores especializados en ejercicio terapéutico: para personalizar los movimientos según capacidades.
- Gerontólogos y terapeutas ocupacionales: que integren el ejercicio dentro de una visión funcional y cotidiana.

Su intervención garantiza seguridad, eficacia y motivación durante el proceso.

6. BENEFICIOS PARA LAS PERSONAS MAYORES

- Reducción del riesgo de caídas al mejorar la estabilidad corporal.
- Mejora de la fuerza muscular funcional, especialmente en piernas y tronco.
- Incremento de la coordinación motora y la percepción corporal.
- Favorece la independencia para tareas diarias como caminar, agacharse o cargar objetos.

- Estimula el sistema cognitivo mediante movimientos que requieren atención y respuesta.
- Aumenta la autoestima y la confianza en el movimiento.

7. CONCLUSIÓN

El uso del balón medicinal en personas mayores representa una estrategia sencilla, segura y efectiva para mantener la fuerza, mejorar el equilibrio y trabajar la coordinación, tres pilares fundamentales en la prevención de caídas y la promoción de la autonomía. Al ser una herramienta adaptable, permite ajustar los ejercicios al nivel funcional de cada persona, incluso en presencia de patologías comunes en la vejez.

No obstante, es esencial que su uso esté guiado por profesionales cualificados que aseguren una práctica individualizada, segura y progresiva. Incorporar este tipo de ejercicio en programas regulares no solo mejora la condición física, sino también la calidad de vida, la seguridad en el movimiento y la confianza personal en el día a día.

Realiza:

Solidaridad Intergeneracional

Colabora:

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030

POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL