

## MAYORES EN EL GIMNASIO

## En forma también a partir de los 65

Las ventajas de practicar deporte no disminuyen a partir de los 65 años. Se ha demostrado que mejora la calidad de vida de los mayores, contribuye a retrasar sus deficiencias motrices y a reforzar su capacidad funcional. Además, el deporte a menudo se realiza en grupo y fuera de casa, con lo que a los beneficios físicos se unen los psicológicos: para practicar la mayoría de ellos hay que obligarse a salir a de casa y es muy fácil hacer amigos y ampliar la red de conocidos. Antes de comenzar, no obstante, conviene consultar con el médico, ponerse en manos del preparador físico y ser realista respecto a nuestras posibilidades.

## Marcando los límites

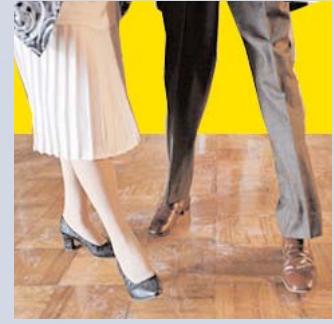
- Se puede ser un buen deportista superados los sesenta años, siempre que no se rebase un límite personal de seguridad, que cada uno debe aprender a situar.
- Aun con limitaciones, es posible mejorar la movilidad articular y la circulación y tener más energía con sólo tres horas semanales en el gimnasio.

- Lo más recomendable a estas edades son las llamadas *gimnasias dulces*: ejercicios de flexibilidad, elasticidad, tonificación y corrección postural.
- La duración de los ejercicios dependerá del estado de salud de la persona. Si se padecen enfermedades cardiovasculares, respiratorias, articulares, etc., hay que consultar con el médico y con un preparador físico antes de comenzar.
- Están contraindicadas las actividades violentas o con exceso de fatiga muscular o respiratoria.
- Hay tablas de ejercicios adecuadas para cada persona y condición física.
- Una simple rotación de brazos o piernas tiene una repercusión muy positiva en la vida cotidiana y facilita gestos como el de salir de la bañera o levantar el brazo para alcanzar algo del armario.
- Es muy importante que las personas mayores presten atención a su cuerpo durante el esfuerzo para detectar movimientos dolorosos o demasiado exigentes. En caso de estar resfriado o de no encontrarse bien, no practique ejercicio durante un día o dos. Si se siente cansado, reduzca el paso un poco. Si siente mareo, falta de fuerzas, náuseas, excesiva falta de aliento, dolor en el pecho o los pulmones, respiración sibilante o latidos irregulares, pare inmediatamente. Si estos síntomas persisten, acuda a la consulta médica.

## Trabajo aeróbico

- La actividad aeróbica mejora la respuesta cardiovascular ante situaciones de estrés. Incrementa la elasticidad, la flexibilidad y la estabilidad postural; previene caídas, mejora el nivel de percepción y los tiempos de reacción...





- Se debe optar por las actividades denominadas de bajo impacto, como caminar, andar en bicicleta o nadar, sin olvidar los bailes de salón.
- Pasear es una de las mejores formas de hacer ejercicio. Los beneficios de caminar una media de 30 minutos al día son numerosos: fortalece el corazón, mejora la circulación sanguínea, la capacidad pulmonar y el drenaje de los riñones.
- Hay que empezar poco a poco, aumentando el tiempo y la intensidad paulatinamente.

### Entrenamiento de la fuerza muscular

- El entrenamiento de fuerza es fundamental a estas edades, y puede ser prescrito con algunos cuidados, inclusive en individuos hipertensos o con problemas cardiovasculares.
- En situaciones clínicas específicas, el entrenamiento de fuerza muscular debe ser prioritario al entrenamiento aeróbico, como en los casos de artritis severa, limitación de la movilidad articular, amputación y en pacientes con problemas de locomoción.
- El entrenamiento de resistencia muscular aumenta el metabolismo de reposo, el gasto calórico y la masa libre de grasa. Además, mejora la tolerancia a la glucosa y aumenta la densidad ósea, la masa muscular, la fuerza, el equilibrio y el nivel total de actividad física del individuo, y disminuye el riesgo de fracturas por osteoporosis.
- Un aspecto fundamental del programa de ejercicio es aumentar la masa y la fuerza muscular para evitar una de las principales causas de incapacidad y de caídas.
- El trabajo anaeróbico –con pesas– estimula la segregación de ciertas hormo-

nas, entre ellas la testosterona, cuyo descenso a partir de los 50 años puede traer consigo una pérdida de masa muscular, de fuerza, trastornos emocionales o de la libido.

- La frecuencia óptima de entrenamiento es de 3 días a la semana. La duración de las sesiones será de alrededor de 30 minutos reales, es decir, sin contar el calentamiento (para el trabajo de la flexibilidad) y el enfriamiento
- Se debe prestar especial atención a la columna vertebral, salvaguardándola de posturas que la puedan forzar o estresar.
- Los recorridos de los movimientos de los ejercicios deben ser completos tanto en la fase de estiramiento como en la de contracción muscular. Además, hay que evitar movimientos bruscos, rebotes e inercias, porque pueden dar lugar a lesiones. ◀

## LA VIDA ACTIVA PREVIENE LA DEPENDENCIA EN LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA

## DIEZ RAZONES PARA HACER DEPORTE...

- Fortalece el sistema inmunológico.
- Disminuye el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular.
- Mejora el sueño y la agilidad mental.
- Controla el peso corporal.
- Aumenta el colesterol HDL (llamado también "colesterol bueno") en sangre
- Fortalece los huesos y disminuye los efectos de la osteoporosis.
- Incrementa la fuerza y la masa muscular, lo que mejora el equilibrio, que a su vez evita caídas y fracturas.
- Previene la diabetes tipo II o del adulto.
- Mejora el ánimo y el humor.
- Mejora las funciones cognitivas y de la socialización.



## Una inmobiliaria se compromete a comprar el piso si no lo vende

→ **Lo que pasó.** Estoy a punto de vender mi piso a una inmobiliaria que ha accedido a comprarlo mediante un contrato de compraventa. Este contrato finaliza al cabo de 9 meses y para entonces me aseguran que el piso ya estará vendido. Cuando firme este contrato me abonarán una paga y señal, y el resto cuando lo vendan o acabe el contrato. En este último caso ellos tendrían que quedarse el piso y escriturarlo a nombre de la inmobiliaria. Si acaba el plazo de venta y no quieren comprarme el piso, ¿qué tendría que hacer? Si los denuncio, ¿cuánto tiempo tardaría en solucionarlo? ¿La paga y señal la pierden? ¿Este tipo de operaciones son muy habituales?



→ **Qué hacer.** Hay que ser muy cauto con los contratos de compraventa con inmobiliarias. Se debe comprobar la constancia de compromisos en el contrato, asegurándose de que el precio al que se venderá a un tercero y a la inmobiliaria sea el mismo. Conviene evitar la posibilidad de que la inmobiliaria pueda rebajar el precio para facilitar la venta a un tercero o para verse beneficiada caso de que ella misma termine comprando la vivienda. La cantidad que entregue la agencia en concepto de señal tendrá carácter de arras según el artículo 1.454 del Código Civil, es decir, si no se vende el piso ni lo compra la inmobiliaria se declarará resuelto el contrato, perdiendo la inmobiliaria las cantidades entregadas. En la práctica, este contrato supone una exclusiva a favor de la inmo-

liaria. Mientras dure este compromiso el interesado no podrá vender de particular a particular ni a través de otras agencias, aunque reciba una buena oferta de compra. Aunque algunas inmobiliarias asumen compromisos similares, no es muy común. Y cuando lo hacen exigen comisiones superiores a las habituales y proponen contratos muy complejos, de difícil comprensión para un ciudadano medio. Lo esencial es que, además de leer detenidamente el contrato que le propone la inmobiliaria y solicitar una detallada información, acuda a una OMIC o solicite la opinión de un abogado antes de firmar. Si aun así sigue con dudas o hay cláusulas abusivas, no firme y acuda a otras inmobiliarias que le ofrezcan la habitual intermediación con potenciales compradores a cambio de una comisión.

## Rechaza el lavavajillas adquirido porque no cabe en el hueco previsto

→ **Lo que pasó.** Compramos un lavavajillas en un comercio. El pago lo hicimos con una tarjeta de crédito y quedaron en instalarlo días después. Antes de que lo hicieran anulamos el pedido, porque el electrodoméstico no nos cabía en el hueco. Se han negado a devolvernos el dinero y nos ofrecen un ticket de compra o vale por el importe del lavavajillas, a gastar en lo queramos de su establecimiento. Argumentan que es la ley. ¿Es cierto?

→ **Qué hacer.** El consumidor no tiene derecho a exigir la devolución del importe de la compra, excepto si la tienda accede a ello, o lo ofrece al público por medios publicitarios o en el ticket de compra. Esto significa que el establecimiento, al negarse a devolver el dinero, está actuando conforme a los derechos que le concede la ley y el contrato de compra, aunque algunos establecimientos si aceptan este tipo de devoluciones. Además, la ley no obliga a entregar un vale para que adquiera otros productos de su establecimiento. La entrega de vales entra dentro de lo que se conoce como 'técnicas de promoción de ventas' y su uso es voluntario, aunque se trate de un incentivo bastante generalizado para dar respuesta a los clientes que quieran devolver artículos.

Ésta es la regla general en los contratos de compra, si bien hay excepciones. Una de estas excepciones consiste en las ofertas o garantías que publicitan algunos establecimientos de devolver el dinero, o de entregar

un vale, si el cliente no queda satisfecho. Otra excepción es que exista una causa justificada para resolver el contrato. Estas causas se regulan en la Ley de Garantías de Bienes Muebles. Así, el consumidor podrá resolver el contrato cuando el bien adquirido no sea conforme con el contrato, lo que sucede cuando sus prestaciones o características son diferentes a las ofertadas en el contrato o cuando presenta defectos que no son reparables sin mayores inconvenientes. Ninguna de estas causas justifica en el caso presentado la resolución del contrato porque las medidas del lavavajillas constaban en la información y publicidad, el producto era conforme a la oferta y al contrato de compra. Tampoco busca resolver el contrato porque el producto sea defectuoso (no lo ha recibido ni probado) y el que las medidas del lavavajillas no se ajusten a su cocina no es un defecto imputable al vendedor. La sugerencia es que el afectado acepte el vale, pidiendo que no caduque ni tenga otras restricciones.



### Un caso similar puede merecer sentencia distinta

Esta sección recoge sentencias de nuestros tribunales que, por su contenido, afectan a los consumidores y usuarios de todo tipo de productos y servicios. No olvide que ante hechos similares, las cuestiones de prueba, las circunstancias concretas de las partes implicadas e incluso el tribunal que sea competente en la causa, pueden determinar fallos distintos.

#### Un establecimiento no devuelve el dinero por una prenda defectuosa

Una consumidora compró una cazadora por 240 euros. Pocos días después devolvió la prenda en el establecimiento, pues presentaba defectos, y recibió un vale con el que adquirió otra prenda, también defectuosa. Volvió el establecimiento y le ofrecieron otro vale, pero esta vez no lo aceptó y finalmente fue a juicio a reclamar el dinero. La Audiencia Provincial de Zaragoza, en sentencia de 13 de septiembre de 2005, dio la razón a la demandante. Argumentó que, constatado el carácter defectuoso de la segunda prenda, se podía aplicar la Ley de Garantías, que reconoce el derecho a la reparación o sustitución del bien o, en su defecto, una reducción del precio o la resolución del contrato. Como ni la reparación ni la sustitución fueron ofrecidas y la reducción del precio no era aplicable al caso, sólo quedaba la resolución del contrato devolviendo la prenda y el dinero, pero no en forma de vale. Aunque la consumidora aceptó el vale, lo hizo por desconocimiento de sus derechos y no suponía, en opinión del Tribunal, una renuncia a reclamar el dinero, dado que por ley este derecho es irrenunciable. Por ello, condenó al establecimiento a devolver los 240 euros a la consumidora tras la preceptiva devolución de los vales.



#### Un médico no informa de todos los riesgos de una operación de cirugía estética



Una mujer fue sometida a un tratamiento dermoabrasador por láser, para hacer desaparecer unas pequeñas cicatrices en el rostro, que le produjo otras cicatrices en el labio inferior y en el mentón y un trastorno de angustia. Demandó al médico, pero en primera y segunda instancia su demanda fue desestimada. No obstante, el Tribunal Supremo, en sentencia de 21 de octubre de 2005, falló a favor de la demandante. El Alto Tribunal señaló que el deber de información en la cirugía estética está dirigido a obtener un consentimiento válido del usuario. La información debe ser objetiva, veraz, completa y asequible, comprende el pronóstico de las probabilidades de resultado y la advertencia de cualquier tipo de secuelas o riesgos que se puedan producir, temporales o permanentes, muy frecuentes o excepcionales. Sólo quedan excluidos los riesgos desconocidos por la ciencia médica en el momento de la intervención. Como el médico conocía, además, el riesgo por su propia experiencia profesional y era un riesgo previsible, aunque improbable, debió haber informado y, por no hacerlo, incumplió sus deberes. Por ello, se le condenó a indemnizar a la usuaria con 60.101 euros, sin imponerle las costas.

#### Una pasajera reclama una indemnización por daños sufridos cuando viajaba en avión

Una pasajera sufrió golpes y lesiones cuando el avión en el que viajaba entró en una zona de turbulencias. Demandó a la compañía aérea y a su aseguradora por creer que hubo una falta de diligencia, en parte por haber permitido el vuelo pese al mal tiempo. El Tribunal Supremo, en sentencia de 22 de septiembre de 2005, recordó que la Ley de Navegación Aérea obliga a indemnizar a los pasajeros que sufran daños. Procede en cualquier supuesto, incluso en el de accidente fortuito y aun cuando el transportista, operador o sus empleados justifiquen que obraron con la debida diligencia. Pero el importe de estas indemnizaciones está limitado por ley. Para indemnizar por encima de los límites legales es preciso que concorra dolo, culpa o negligencia del transportista, algo que no se observó en este caso. Además, la pasajera no llevaba abrochado el cinturón de seguridad a pesar de que fue avisada. Estos avisos ponían de manifiesto un cumplimiento correcto de la obligación de proteger al pasajero ante los riesgos evitables que se derivan del vuelo, por lo que condenó a la compañía a indemnizar por la producción del daño, pero dentro de los límites legales y no por encima como solicitaba la pasajera.

