



## ***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 práctica 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