

SILVIA CERAME PEREZ

Tutora de la UNED SENIOR de
Xestoso

Centro Multidisciplinar de Úlceras
Crónicas

Practicantes y Sanitarios de Galicia
SLP

www.scerame.com

www.cmuc.es

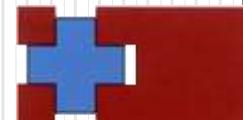
LA SALUD Y EL BAILE, ACTIVIDAD FISICA A TRAVÉS DE LA MÚSICA

Monitor bailes latinos Jonathan Castro Paradiso



UNED SENIOR DE XESTOSO
CENTRO ASOCIADO UNED
A CORUÑA

 **C.M.U.C.**
Centro Multidisciplinar de Úlceras Crónicas


practicantes
y sanitarios
de galicia s.l.p.

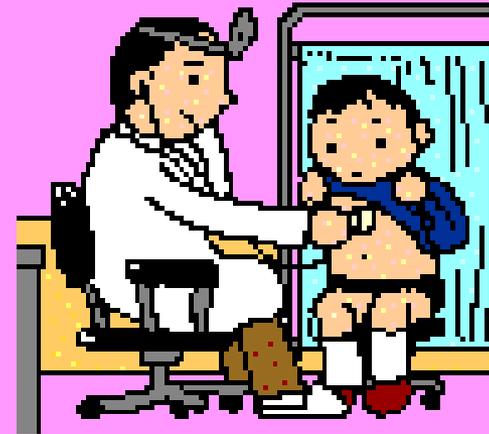
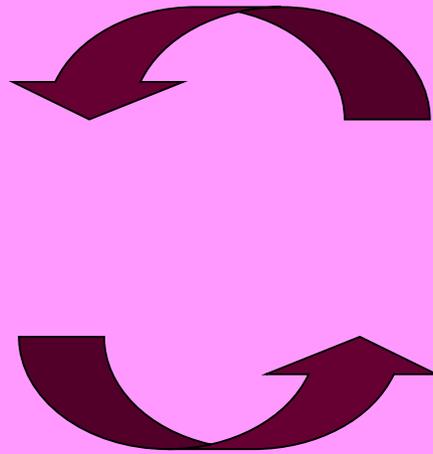
PARA MEJORAR TU SALUD ¡¡MUEVETE!! Y PARA ELLO QUE MEJOR EXPRESIÓN Y MOVIMIENTO QUE A TRAVÉS DEL BAILE

•El envejecimiento es parte integrante y natural de la vida

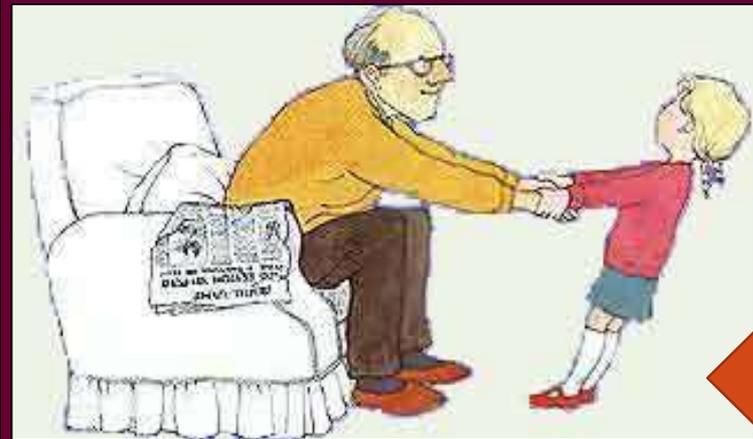


•El envejecimiento es un proceso que dura toda la vida

A medida que aumenta la edad, la reducción de la actividad física y el aumento del número de enfermedades crea un círculo vicioso.



Cierto es que el baile no tiene edad, pero las edades aportan una serie de circunstancias y connotaciones que establecen ciertas diferencias a la hora de impartir clases de baile y sobre todo cuando hablamos de grupos de la tercera edad.



- 1º.- El baile contribuye a mejorar la salud.
- 2º.- El hecho de asistir a clase supondrá salir de casa y abandonar la vida sedentaria, (TV, etc..) integrarse en un grupo humano y sentir la pertenencia a él, descubrir una nueva diversión y hacer ejercicio.

•Solo 10% de las personas > 74 años no tienen ninguna enfermedad diagnosticada clínicamente

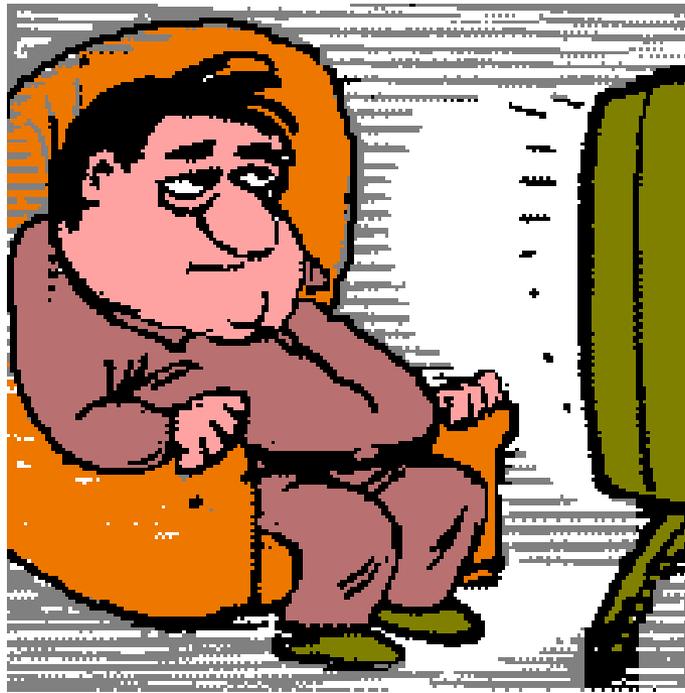


El baile como ejercicio para tratar enfermedades reumáticas y cardiovasculares tales como:

- Fibromialgia
- Artrosis
- Dolores lumbares
- Artritis reumatoide
- OsteoporosisTendinitis
- Aterosclerosis
- Enfermedad cardiaca coronaria:
 - *Angina de pecho
 - *Ataques cardiacos
- Hipertensión
- Insuficiencia cardiaca



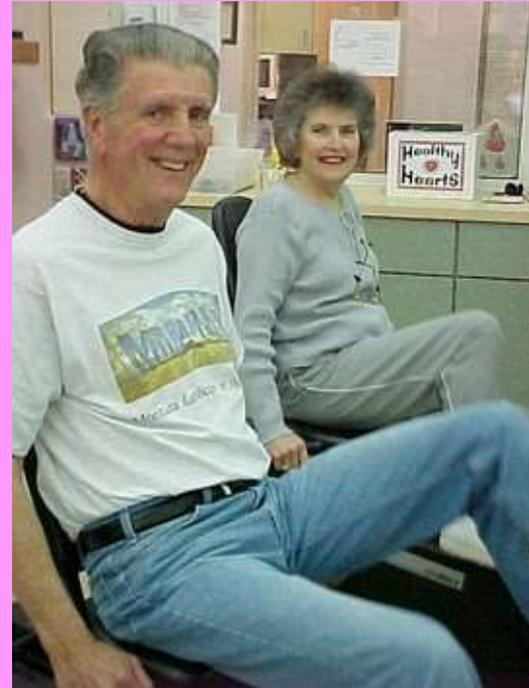
Así muchas otras enfermedades que por medio de una buena alimentación y métodos de ejercicios tales como el baile pueden mantenerse controladas si se tiene un hábito constante en dicho proceso



Aparte de controlar este tipo de enfermedades el baile también ayuda en temas como lo son las malas posturas que adquirimos en nuestra vida cotidiana, nos mantiene de un mejor humor y nos ayuda en la socialización con las personas que nos rodean y a hacer nuevas amistades todo esto nos demuestra que mantener una pequeña rutina de baile nos ayuda a perder estrés y mejorar nuestra vida cotidiana física y emocional al mismo tiempo que nos divertimos

Muchas sociedades médicas dicen que el baile debe incluirse en lo que llamamos “estilos de vida cardiosaludables”.

El baile no entiende de edades, ni de clases sociales, ni de profesiones, se debería de realizar 30 minutos y 3 días semana



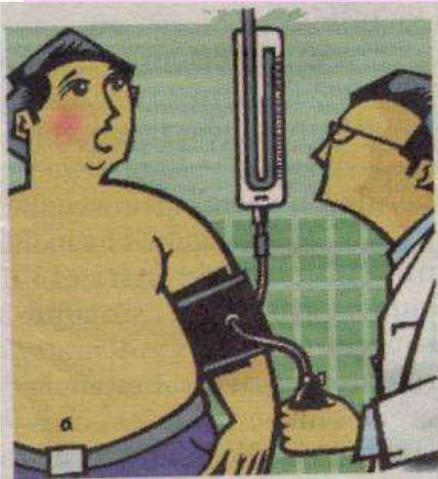


La actividad física es, además la mejor manera de romper el círculo vicioso y producir una mejoría. Ayuda a la gente mayor a aumentar su grado de independencia.

El baile fortalece los músculos pues intervienen diferentes grupos musculares y aumenta la flexibilidad, la fuerza y resistencia. Por lo que beneficioso para personas que tienen patologías óseas y rigidez articular.

Los ejercicios de flexibilidad ayudan a que los músculos se estiren, protegen contra las lesiones y permiten que las articulaciones tengan su mayor alcance de movimientos





Mejora la imagen: favorece el drenaje de líquidos y toxinas y la eliminación de exceso de grasas. Combate el sobrepeso, la obesidad y los niveles altos de colesterol

Actividades de resistencia, que aumentan el ritmo cardíaco y la respiración. Estos ejercicios mejoran la salud del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio.



El baile provoca una movilidad de las piernas y ayuda a la prevención de problemas vasculares o a su mejoría si existieran



© Can Stock Photo - csp5840162



El baile mejora las relaciones personales: es una excelente forma de superar la soledad y la timidez, y establecer nuevas relaciones personales.

- ** Reduce el estrés**
- ** Potencia la autoestima**
- ** Fortalece la confianza**
- ** El baile es divertido**

El baile potencia la coordinación: mejora la agilidad, el equilibrio y la coordinación de movimientos

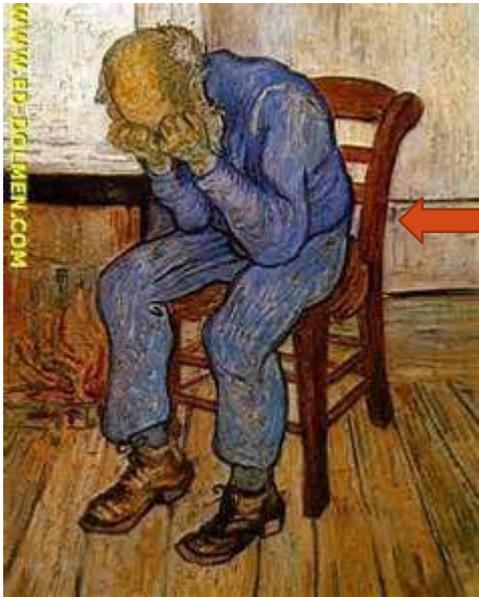


Pixmec.es 69416327



Es un buen ejercicio para el cerebro, mejora la concentración y la memoria

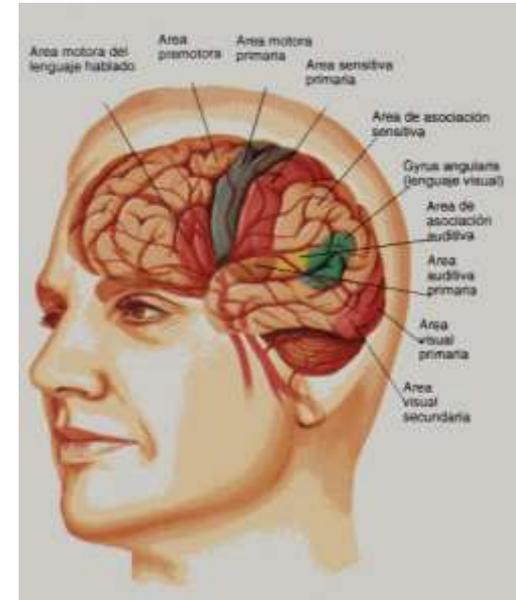
El baile mejora el cerebro ya que hace que por medio de la concentración trabaje



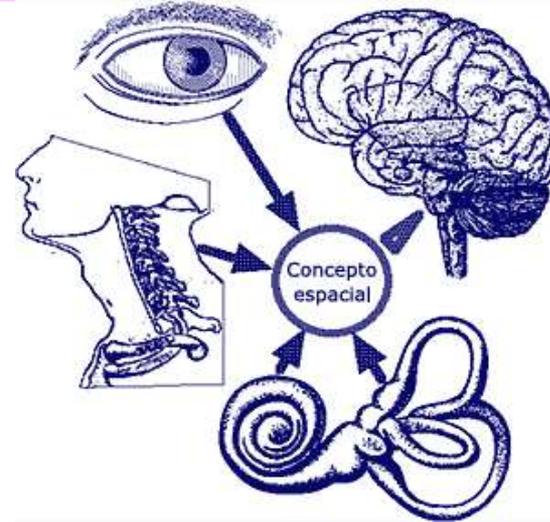
!!!ASI NO!!!



!!!ASI SI!!!



Jubilación mental es enemiga de la memoria



La elección del tipo de baile dependerá de los gustos y del estado de salud, o también del grupo en el que se baila



merengue

Si existiera alguna enfermedad, antes de escoger el tipo de baile se debe consultar con el especialista

LA SALSA: su origen cubano o portorriqueño, pero el nombre se lo dio New York en los años 70. Es un conjunto de ritmos cubanos.

Los movimientos son de cadera y hombros. Los de brazos, piernas y caderas tienen mucho ritmo.



Musica Llorarás

EL MERENGUE: su origen en la República Dominicana, es uno de los géneros musicales considerados internacionalmente mas alegre y movido.



Música merengue

EL PASODOBLE: su origen en España hacia 1533, utilizado para celebración de eventos en varias regiones y es de los pocos bailes de pareja que siguen arraigados hoy en día.

Es un baile sencillo con figuras libres y la posición de pareja es igual a la de todos los bailes de salón y con los cuerpos pegados ligeramente desplazados a la izquierda.



EL TANGO: su origen en Argentina y Uruguay, nacido de la fusión cultural entre inmigrantes europeos, descendientes de esclavos africanos y nativos de la región del Río de la Plata.



Canción tango

EL BOLERO: de origen cubano, pero los países del Caribe en los años 20 lo adoptaron. Es un compás 4/4, la pareja, uno frente a otro y con los cuerpos pegados, solo mueve la pelvis. En el segundo paso rápido, en el tercero también y el cuarto un paso lento, todo esto girando lentamente hacia la izquierda.

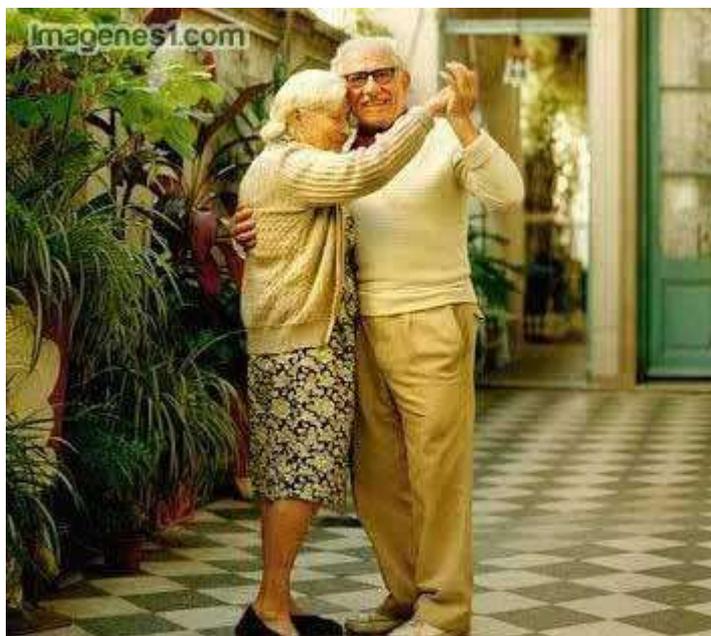


Pix.mec.es 77357095



Música bolero

LA BACHATA: de origen dominicano, es dentro de lo que se denomina el folkllore urbano, se considera un híbrido del bolero rítmico con otros estilos como el Son cubano, Bolero son y el merengue.



Canción bachata

PERO SIEMPRE DEBEMOS RELAJAR LOS MUSCULOS PARA EVITAR DOLORES INNECESARIOS Y LESIONES QUE PUEDEN IMPEDIR QUE SIGAMOS BAILANDO

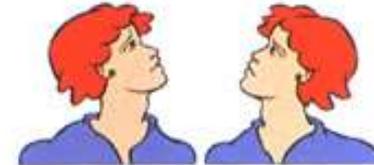
EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR



Póngase en cuclillas y, lentamente, acerque la cabeza lo más posible a las rodillas.



Siéntese en una silla, separe las piernas, cruce los brazos y flexione su cuerpo hacia abajo.



Gire lentamente la cabeza de derecha a izquierda.



Apoye su cuerpo sobre la mesa.



Ponga sus manos en los hombros y flexione los brazos hasta que se junten los codos.

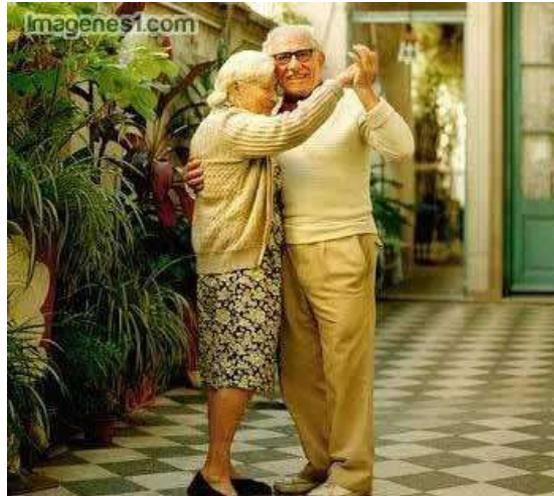
NO HAY NINGUNA EXCUSA PARA NO BAILAR!!!!!!



por tu salud
¡MUÉVETE!

Muy bien, bailar quiere decir mantener
vuestra salud y tener calidad de vida y
sobre todo divertirse

¿ Como es eso ? En este caso debe cambiarse de forma de vida y buscar formas de divertirse



“Soy mayor para bailar” ¡¡NUNCA!!

"Me aburro“ ¡¡NUNCA!!

“Estoy solo” ¡¡NUNCA!!



MUCHAS GRACIAS POR VENIR