



# Ejercicio: Un hábito saludable

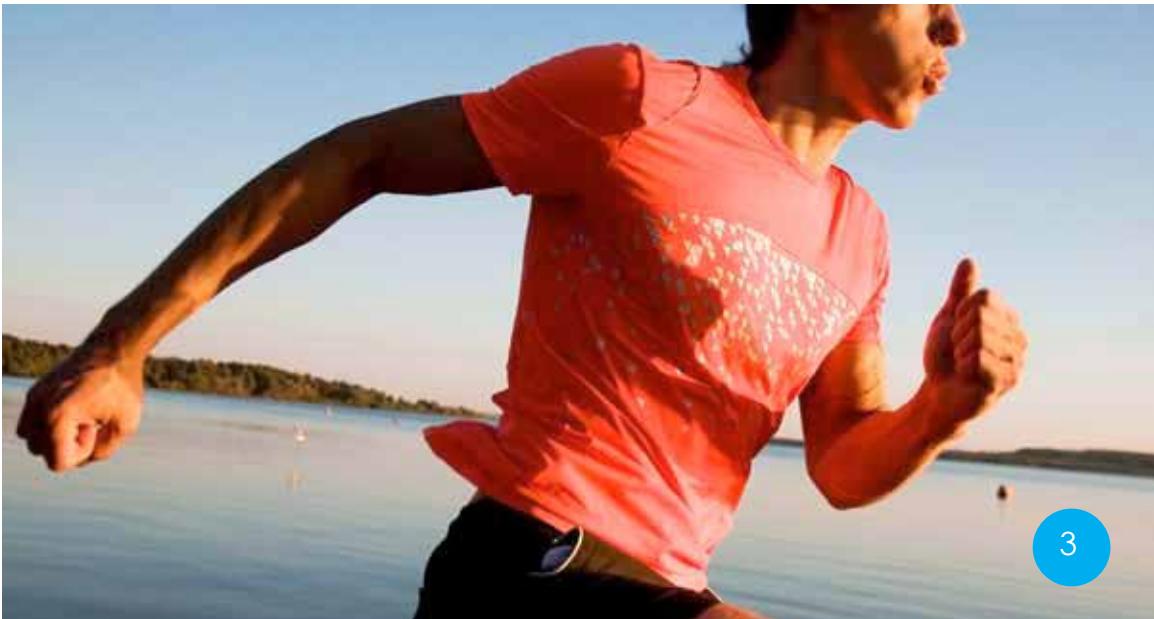
Martha Hahmann  
1,201 Palabras

# ÍNDICE

Introducción	3
Ejercicio: ¿Cómo empezar?	7

# Introducción

La actividad física representa cualquier tipo de movimiento corporal. Todos estos movimientos son importantes y aportan beneficios al cuerpo y a la salud. El ejercicio se ve reflejado en pulmones fuertes para respirar bien, en el desarrollo de músculos y huesos firmes y en un corazón sano que son indispensables para tener una vida normal, activa y sana.



La mejor forma de lograr estos beneficios, es integrar la actividad física como algo natural a la vida cotidiana incluyendo hábitos diarios, tales como caminar, jugar al aire libre, bailar y realizar todo tipo de actividades de recreación con movimiento. Es importante aclarar que la realización de actividad física no está sólo limitada a un gimnasio o a un deporte formal.

La realización de todo tipo de actividad física requiere gasto de energía, unas más que otras, dependiendo de la intensidad de la actividad y del tiempo durante el cual se realice. Los diferentes tipos de actividad física se agrupan en tres categorías de acuerdo a la energía que requieren: leve o sedentaria, moderada e intensa o fuerte.

**Actividad física leve o sedentaria:** significa estar sentado o de pie sin movimiento. Requiere poco esfuerzo físico. Por ejemplo: leer, mirar televisión, realizar juegos de mesa (dama, ludo, dominó, cartas, etc.), jugar o realizar tareas en la computadora, hablar porteléfono.

**Actividad física moderada:** significa estar de pie y en movimiento. Requiere esfuerzo físico intermedio. Por ejemplo: caminar, limpiar la casa, bailar, andar en bicicleta, trabajar en la huerta, entre otros.

**Actividad física intensa o fuerte:** significa estar de pie y en movimiento, realizando actividades que requieren gran esfuerzo físico. Por ejemplo: correr; jugar fútbol, voleibol, hándbol; practicar natación o atletismo.

Para lograr una vida saludable, todas las personas, incluyendo los niños, deben practicar habitualmente actividad física, asegurando como mínimo la realización de actividades de tipo moderada, 30 minutos por día; o actividades de tipo intensa o fuerte, 30 minutos 3 veces por semana.



# Ejercicio: ¿Cómo empezar?

## ¿Por qué debería hacer ejercicio?

La actividad física aumentada puede darle una vida más larga y una mejoría en su salud. El ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas. Además el ejercicio aumenta la fuerza, le da más energía y puede ayudar a reducir la ansiedad y tensión. También es una buena manera de cambiar el rumbo de su apetito y quemar calorías.

## ¿Quién debería hacer ejercicio?

El aumento en actividad física puede beneficiar a casi todos. La mayoría de las personas pueden empezar un programa de ejercicios moderados por sí solos. Si piensa que usted no puede hacer ejercicios de manera segura por alguna razón, hable con su médico antes de empezar un



nuevo programa de ejercicio. Su doctor necesita saber que quiere empezar a hacer ejercicio especialmente si tiene problemas con su corazón, presión alta o artritis, o si se siente mareado a menudo o tiene dolor de pecho.

### **¿Qué clase de ejercicio debería hacer?**

Los ejercicios que aumentan los latidos de su corazón y mueve grupos de músculos grandes (tal como los músculos de sus piernas o brazos) son los mejores. Escoja una actividad que le guste, y que puede empezar lentamente y aumentar gradualmente hasta que se haya acostumbrado.

El caminar es muy popular y no requiere ningún equipo en especial. Otros buenos ejercicios que puede hacer son la natación, ciclismo, correr y bailar. Subir a pie por las escaleras en vez de usar el elevador o caminar en vez de manejar son buenas maneras de aumentar el nivel de actividad en su vida.

### ¿Cuánto tiempo debería hacer ejercicio?

Empiece haciendo ejercicios 3 o más veces cada semana por unos 20 minutos o más, y siga haciendo ejercicios hasta un mínimo de 30 minutos, de 4 a 6 veces por semana. Esto puede incluir varias instancias activas de poco tiempo en un día. El ejercicio durante su descanso de almuerzo o al ir a hacer sus quehaceres diarios puede ser una manera de incluir al ejercicio en un horario ocupado. Hacer ejercicio con un amigo o miembro de familia puede ayudar hacer esto algo divertido, y darle un compañero para alentarse entre sí a seguir haciendo el ejercicio.

## ¿Hay algo que debería hacer antes y después de hacer ejercicio?

Usted debe empezar una sesión de ejercicios con ejercicios de calentamiento y estiramiento. Durante estetiempo (5 a 10 minutos), usted debe lentamente estirar los músculos y poco a poco aumentar la cantidad de actividad. Por ejemplo, empiece caminando lentamente y de allí suba la velocidad.

Cuando haya terminado sus ejercicios, enfríe el cuerpo por unos 5 a 10 minutos. De nuevo, estire los músculos y deje que su corazón baje la velocidad. Puede usar los mismos ejercicios de estiramiento que usó al calentar el cuerpo.

Al final de este panfleto les daremos un número de ejercicios de estiramiento para sus piernas. Si va a hacer ejercicio para los brazos, hombros, pecho y espalda, asegúrese de estirar todos estos músculos.

## ¿Cuánto me debería esforzar cuando hago ejercicios?

Hasta pequeñas cantidades de ejercicio es bueno para su salud. Empiece con una actividad con la que se siente cómodo.

Cuando se esté acostumbrando a hacer ejercicios, trate de mantener los latidos de su corazón 60% o 85% de “ritmo de corazón máximo.” Para averiguar el ritmo de corazón ideal para usted en el ejercicio, reste su edad en años de 220 (lo que le da su ritmo de co-



razón máximo), y de allí multiplique este número por 0.60 o 0.85. Por ejemplo, si usted tiene 40 años, usted restaría 40 de 220, lo que le daría 180 ( $220 - 40 = 180$ ). De allí tendría que multiplicar este número por 0.60 o Esto le da un resultado de 108 o 153 ( $180 \times 0.60 = 108$  y  $180 \times 0.85 = 153$ ).

Al empezar un programa de ejercicio, puede que quiera usar el número más bajo (0.60) para averiguar su ritmo de corazón máximo.

Eventualmente, al aumentar su acondicionamiento al ejercicio, puede que quiera usar el número más alto (0.85) para averiguar su ritmo de corazón máximo. Mida su pulso presionando levemente con 2 dedos en un costado de su cuello y contando los latidos por 1 minuto. Use un reloj con mano segundera (de segundos) y cuente los latidos por 1 minuto.

## ¿Cómo puedo evitar lesionarme?

La manera más segura de evitar lesionarse durante el ejercicio es evitar tratar de hacer demasiado, muy temprano. Empiece con una actividad fácil, tal como caminar.

Camine por unos minutos al día o varias veces al día. De allí gradualmente aumente el tiempo y nivel de actividad. Por ejemplo, aumentar la rapidez con que camina en el espacio de varias semanas. Si se siente cansado o adolorido, baje un poco el nivel de ejercicio que hizo o descanse por un día.

¡Trate de no darse por vencido muy rápidamente, aunque no se sienta mucho mejor de inmediato! Hable con su médico si tiene alguna pregunta o piensa que se ha lesionado seriamente.

## ¿Y el entrenamiento de fortaleza?

La mayoría de ejercicios ayudarán a su corazón ya sus otros músculos. El entrenamiento de resistencia es el ejercicio que desarrolla la fortaleza y poder de los músculos grandes del cuerpo. El levantar pesas es un ejemplo de este tipo de ejercicio. Las máquinas de ejercicio también pueden proveerle con este tipo de entrenamiento. Su doctor le puede dar información sobre como hacer ejercicios de manera segura levantando pesas y trabajando con máquinas.





## Ejercicio: Un hábito saludable

---

Imágenes: Shutterstock

Fuentes: [www.familydoctor.org](http://www.familydoctor.org)

---

<http://familydoctor.org/familydoctor/es/prevention-wellness/exercise-fitness/exercise-basics/the-exercise-habit.html>