Ejercicio:
Un hábito
saludable

ÍNDICE

Ejercicio:
¿Cómo empezar?
7
Ejercicios de estiramiento
para el calentamiento y
enfriamiento
15

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 por teléfono.

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 este tiempo (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 ha 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 corazón 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 0.85. Esto le da un resultado de 108 o 153 (180 x 0.60 = 108 y 180 x 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 y a 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.

Ejercicios de estiramiento para el calentamiento y enfriamiento

Estiramiento de la pantorrilla

Mire hacia una pared, parándose como a 2 pies de la pared. Mantenga sus talones en el piso y su espalda derecha, inclínese hacia adelante y presione sus manos y frente hacia la pared. Usted debe sentir el estiramiento en el área encima de sus talones (esta área coloreada en la figura). Mantenga esta posición por 20 segundos y de allí relaje. Repita el ejercicio.

Estiramiento del cuadriceps

Mire hacia una pared, parándose como a 1 pie de lejos. Apóyese poniendo su mano derecho contra la pared. Levante su pie derecho por detrás suyo y agárrelo con su

mano izquierda. Suavemente, levante el pie hacia los glúteos, estirando los músculos enfrente de la pierna por 20 segundos. Repita el estiramiento con la pierna izquierda.

Estiramiento de la ingle

Agáchese hacia el piso y ponga ambas manos en el piso delante suyo. Estire su pierna izquierda hacia atrás. Mantenga su pie derecho completamente en el piso, e inclínese hacia adelante con el pecho hacia su rodilla delantera, y gradualmente cambie la cantidad de peso hacia su pierna trasera, manteniéndola lo más derecha posible. Mantenga este estiramiento por 20 segundos. Repita el ejercicio con su pierna izquierda hacia atrás.

Estiramiento de los músculos traseros (tendón de la corva)

Échese con la espalda derecha contra el piso y ambas rodillas dobladas. Sus pies deben estar planos contra el piso, con 6 pulgadas entre cada pie. Doble la rodilla derecha hacia su pecho y sostenga con las manos su muslo por atrás de la rodilla. Lentamente estire la pierna derecha, sintiendo un leve estiramiento en la parte trasera de su pierna. Mantenga la posición por 20 segundos. Repita el ejercicio con la pierna izquierda.

Incorpore el ejercicio a escondidas en su día

- Tome las escaleras en vez del elevador.
- Vaya a caminandoa hacer mandados o en bicicleta.
- Haga sus quehaceres en la casa a paso acelerado.
- Barra las hojas o haga otro tipo de trabajo en el jardín.

¿Cómo continúo haciéndolo?

Aquí hay unos consejos que le ayudarán a comenzar y a continuar con un programa de ejercicio:

- Escoja algo que le guste hacer. Asegúrese también, que sea algo que sea físicamente apropiado para usted. Por ejemplo, nadar es más liviano para las articulaciones con artritis.
- Consiga un compañero. Hacer ejercicio con alguien más puede hacerlo más divertido.
- Varíe su rutina. Usted tiene menos probabilidad de aburrirse o de lesionarse si usted cambia su rutina. Camine un día. Monte en bicicleta al día siguiente. Considere hacer actividades como bailar y deportes con raquetas, inclusive hacer tareas como cortar leña.
- Escoja una hora del día que sea cómoda. No entrene al poco tiempo después de haber comido, ni cuando esté haciendo mucho calor ni mucho frío afuera. Espere hasta más

tarde en el día si usted está muy tieso en la mañana.

- No se desanime. Puede tomarse meses o semanas antes de que usted empiece a notar algunos cambios por el ejercicio.
- Olvídese del refrán que dice que sin dolor no hay ganancia. Mientras que un poquito de malestar es normal después de comenzar a hacer ejercicio, el dolor no lo es. Pare si le duele.

- Haga del ejercicio algo divertido. Por ejemplo, lea, escuche música o mire la televisión mientras hace ejercicio en una bicicleta estacionaria. Encuentre cosas divertidas para hacer, como dar una caminata por el zoológico. Vaya a bailar. Aprenda a jugar tenis.

Los beneficios de hacer ejercicio regularmente

- Disminuye su riesgo de tener una enfermedad del corazón, presión alta, osteoporosis, diabetes y obesidad.
- Mantiene las articulaciones, los tendones y los ligamentos flexibles de modo que le es más fácil moverse.
- Reduce algunos de los efectos del envejecimiento, especialmente la incomodidad de la osteoartritis.
- Contribuye a su bienestar mental y ayuda a tratar la depresión.

- Ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad.
- Aumenta su energía y resistencia.
- Le ayuda a dormir mejor.
- Le ayuda a mantener su peso acelerando su metabolismo que es la velocidad con que usted quema calorías.

Haga del ejercicio un hábito

- Continúe haciéndolo a la misma hora cada día.
- Firme un contrato comprometiéndose a si mismo a hacer ejercicio.
- Anote "citas para hacer ejercicio" en su calendario.
- Lleve un registro o un diario de sus actividades.
- Chequee su progreso. ¿Puede caminar usted ahora una cierta distancia más rápido que cuando comenzó? ¿O la velocidad de los latidos de su corazón es más lenta ahora?
- Pídale a su médico que le escriba una

prescripción para su programa de ejercicio; tal como qué tipo de ejercicio debe hacer, con qué frecuencia debe hacer ejercicio y por cuánto tiempo debe hacerlo.

- Piense también en inscribirse a un gimnasio. El costo le da a las personas incentivo para hacer ejercicio con regularidad.

¿Qué es un ritmo de corazón ideal para hacer ejercicio?

El medir su frecuencia cardiaca o sea los latidos por minuto le deja saber qué tan duro está trabajando su corazón. Usted puede chequear su frecuencia cardiaca contando el número de latidos durante 15 segundos y multiplicando los latidos por 4.

La tabla de corazón ideal para hacer ejercicio para gentes de diferentes edades. Cuando esté apenas comenzando un programa de ejercicio, fíjese como meta el valor bajo de ritmo de corazón ideal: 60%. A medida que su estado físico mejora, usted puede hacer ejercicio más vigorosamente para hacer que su ritmo de corazón esté cerca del valor más alto: 85%.

¿Qué es el ejercicio aeróbico?

Ejercicio aeróbico es el tipo de ejercicio que mueve los grupos de músculos largos y hace que usted respire más profundamente y que su corazón trabaje con más fuerza para bombear la sangre. También se le llama ejercicio cardiovascular. Mejora la salud de su corazón y de sus pulmones. Ejemplos de este incluyen caminar, trotar lentamente, correr, danzas aeróbicas, montar en bicicleta, remar, nadar y esquiar a campo traviesa.

¿Qué es hacer ejercicio soportando peso?

El término soportando peso se usa para describir ejercicios que trabajan contra la fuerza de gravedad. El ejercicio soportando peso es importante para edificar huesos fuertes. El tener huesos fuertes ayuda a prevenir la osteoporosis y las fracturas de los huesos en la edad avanzada. Ejemplos de ejercicios en los cuales se soporta el peso incluyen caminar, trotar, ir de excursión andando a pie, subir escaleras, bailar y levantar pesas.

¿Cuál es el mejor ejercicio?

El mejor ejercicio es el que usted va a hacer. Caminar se considera una de las mejores opciones pues es fácil, seguro y económico.

El caminar a paso acelerado puede quemar tantas calorías como correr pero tiene menos probabilidad de causar lesiones que correr o trotar. Y tampoco requiere de ningún entrenamiento o equipo especial excepto de unos buenos zapatos.

Caminar es un ejercicio aeróbico y de soportar peso de modo tal que es bueno para su corazón y le ayuda a prevenir la osteoporosis.

Ejercicio: Un hábito saludable

Martha Hahmann
2,392 palabras
Imágenes: Shutterstock
Fuente:
www.familydoctor.org
http://familydoctor.org/familydoctor/es/prevention-wellness/exercise-fitness/exercise-basics/the-exercise-habit.html