

EJERCICIO & SALUD



Si usted no tiene el hábito de hacer actividad física regularmente, ha llegado la hora de cambiar. La actividad física sirve para prevenir nuevos problemas y para su rehabilitación, pues:

- Previene la obstrucción de la angioplastia o el bypass.
- Regula las cifras de presión arterial y el colesterol en sangre.
- Aumenta la fuerza muscular, la movilidad de las articulaciones y la fijación del calcio.
- El ejercicio aeróbico ayuda a perder peso.
- La tonificación mejora la independencia, el desplazamiento y evita las caídas.
- Mejora la autoestima y disminuye el estrés.

Guerra al sedentarismo

El sedentarismo es una de las causas de las enfermedades degenerativas crónicas del mundo moderno, las llamadas "osis": artrosis, aterosclerosis, osteoporosis, por nombrar algunas. El ejercicio también ayuda a prevenir la osteoporosis. La calidad del hueso y del músculo está ligada al ejercicio y a la ingesta de calcio y vitamina D. Todo nuestro esfuerzo, a medida que pasan los años, debería concentrarse en tener un capital protector en músculo y hueso, eso evitará caídas y fracturas a futuro.

¿Por qué no hace ejercicio?

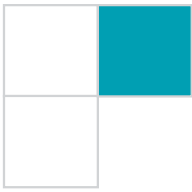
Vea si alguno de estos argumentos son los que Ud. ha usado para no hacer ejercicio hasta ahora:

- "no tengo tiempo" - La oportunidad la genera usted: evite el ascensor y use las escaleras cuando sea posible; baje del ómnibus o deje el auto a 10 cuadras de su destino, camine antes que tomar un vehículo por 10-15 cuadras.
- "no tengo dinero para un club" - Una simple caminata de 30 minutos por día basta para mejorar su estado físico y anímico, y... ¡es gratis!
- "nunca me gustó hacer ejercicio" - Quizás no encontró el adecuado a sus gustos. Elija actividades diferentes, pruebe a hacerlas con un amigo, fije una fecha y comience, no la posponga.
- "no sé cómo empezar" - Piense si le gusta hacer ejercicio solo o con otros, afuera o adentro, qué hora del día es la mejor y qué tipo de ejercicio le gusta.
- "comienzo, pero no soy constante" - Trate de hacer esa actividad física siempre a la misma hora, para que se vuelva parte de su estilo de vida. Por ejemplo, camine diariamente entre las 7:00 y las 7:40.
- "no veo resultados y me desanimo" - Fije este concepto: el ejercicio deberá ser REGULAR. Es mejor realizar 30 minutos todos los días, que una jornada agotadora de 2 horas una vez a la semana. Si quiere bajar de peso recuerde que recién a los 20 minutos, aproximadamente, comienza a quemar grasas.

¿Cuándo empezar?

La actividad física debe hacerse en todas las edades.

No importa si nunca hizo ejercicios ni tampoco cual sea su edad. Se ha demostrado que personas de 80 años o más, con programas de rehabilitación adecuados, tienen ganancia muscular similar a la de personas más jóvenes. Nunca es tarde para comenzar.



La enfermedad coronaria es crónica pero si usted está dispuesto a cambiar sus hábitos, podrá tener una buena calidad de vida

**VIVIR MEJOR
EXIGE ESFUERZOS,
OBLIGA A CAMBIOS.
VALE LA PENA.**



¿Cómo empezar?

- Pida a su médico recomendaciones de actividad física adecuada para usted, si ha estado inactivo largo tiempo, tiene más de 50 años, tiene o tuvo alguna enfermedad o disfunción física.
- Use calzado y ropa cómodos.
- Comience lentamente, ¡no cometa excesos el primer día!
- Beba mucha agua antes, durante y después de cada sesión de ejercicio.
- Invite a un amigo/a para comenzar un plan de actividad física.
- Si se pierde un día de ejercicio planee como lo compensará en el futuro. No haga el doble de tiempo en su próxima sesión.

¿Cómo hacer para seguir activo?

- Involucre a su familia en la actividad: los va a estar introduciendo en un importante hábito de salud.
- Concurra a programas de calidad de vida, a un centro de rehabilitación o a un club deportivo.
- Elija una actividad que le guste y sea adecuada para usted. Tenga alternativas para los días de lluvia (caminar en el shopping en lugar de ir por la rambla, por ejemplo).
- Aprenda un nuevo deporte que piense que puede disfrutar, o tome lecciones para mejorar uno que usted ya practica.
- Varíe su actividad física para mantenerse motivado.
- Consiga algunos videos de ejercicios: podrá hacerlos en su hogar.
- Haga del ejercicio una rutina regular para que se transforme en un hábito.
- Si usted deja de hacer actividad física por algún tiempo, ¡no se sienta mal! Comience nuevamente de a poco y volverá a retomar su ritmo anterior.

Algunos consejos

- Trate de no compararse con otros. Su objetivo debe ser mantenerse activo y saludable y no competir con otras personas.
- Si siente que se le van las ganas de continuar, recuerde las razones por las que comenzó, y qué lejos ha llegado desde entonces.
- No se exija demasiado. Debe poder hablar durante el ejercicio. Si no se siente recuperado después de 10 minutos de haber terminado el ejercicio, está exigiéndose mucho.

Escriba las preguntas que desee hacer en la próxima consulta, por ejemplo:

¿Si tengo el colesterol alto puedo hacer ejercicios intensos?

¿Si hace frío y soy hipertenso me perjudica salir a caminar?