

El ejercicio mejora su salud

Por Teddi Dineley Johnson

Su cuerpo fue creado para estar en movimiento. La actividad física diaria reduce el riesgo de padecer cardiopatías ya que mejora la circulación sanguínea en el cuerpo. También puede mantener su peso bajo control, mejorar los niveles de colesterol en sangre, prevenir y controlar la presión arterial elevada, aliviar el estrés, mejorar la autoestima, aumentar los niveles de energía, incrementar la fuerza muscular, prevenir la osteoporosis y aumentar el optimismo contrarrestando la depresión. En los ancianos, el ejercicio ayuda a retrasar o prevenir enfermedades crónicas y enfermedades asociadas con el envejecimiento, y mantiene la calidad de vida y la independencia durante más tiempo.

Las actividades aeróbicas energéticas son óptimas para mejorar su capacidad del corazón y los pulmones. Entre ellas se encuentran el caminar energicamente, correr, nadar, esquiar, montar en bicicleta y saltar la soga. Sin embargo, hasta las actividades de intensidad baja, cuando se realizan durante al menos 30 minutos por día, pueden mejorar su salud. Así que agarre un rastro y trabaje en el jardín o friegue el piso de la cocina. Incluso puede pedirle prestado el perro a su vecino e ir a dar un paseo, o bailar.

"Lamentablemente, muchas personas que inician un nuevo programa de ejercicios abandonan a los pocos meses con la excusa de estar muy ocupadas o simplemente aburridas con la rutina,"

Ponga a caminar ese calzado deportivo

Caminar es la forma más fácil y cómoda de hacer ejercicio, y lo mejor de todo: es gratis. Los estudios demostraron que las mujeres que caminan cuatro horas o más por semana tienen un 41 por ciento menos de fracturas de caderas que las que caminan menos de una hora por semana.

Además, un estudio publicado en Journal of the American Medical Association demostró que las mujeres sedentarias mayores de 65 años que comienzan a caminar una milla por día reducen en un 50 por ciento la tasa de mortalidad por cualquier enfermedad.



afirma la portavoz del Consejo Estadounidense sobre el Ejercicio (American Council on Exercise) Debi Pillarella, MEd, CPT.

"Si no es divertido, entonces las probabilidades de que se convierta en parte de su vida a largo plazo se reducen significativamente," dice Pillarella. Para contrarrestar el aburrimiento, ella sugiere asistir a una clase. "Las investigaciones demuestran que las personas que toman clases de ejercicios se incorporan mejor al programa de ejercicios que aquellos que lo hacen individualmente."

También puede jugar. El ejercicio no es solamente hacer flexiones, abdominales y utilizar la cinta para correr. Jugar al softball, unirse a una liga de tenis, correr con sus hijos, "son formas fantásticas de hacer ejercicio de una manera divertida," menciona.

Finalmente, crearse objetivos personales realistas y premiarse por alcanzarlos hace que hacer ejercicio sea mucho más divertido. Para premiarse, Pillarella coloca \$1 en un frasco cada vez que hace ejercicio y se fija un objetivo de cuatro a seis sesiones de ejercicio por semana. "Esto me permite ir a la pedicura casi todos los meses," asegura.

Pero independientemente de lo que decida hacer, tenga en cuenta que si ha llevado una vida sedentaria durante mucho tiempo, tiene sobrepeso, tiene un alto riesgo de sufrir cardiopatía isquémica o alguna otra cardiopatía crónica, la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) recomienda que consulte a un médico para someterse a una evaluación médica antes de comenzar un programa de actividad física.

MITO: Debe ser un maratonista para beneficiarse del ejercicio.

REALIDAD: Las investigaciones continúan demostrando que cualquier cantidad de ejercicio, a cualquier edad, es siempre mejor que nada. En general, cuanto más hace, mejores beneficios tendrá. "Muchos principiantes pueden comenzar a obtener beneficios para la salud si acumulan como mínimo 60 minutos por



>> Visite www.acefitness.org o www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/everyone.htm

semana," dice Pillarella.

MITO: Es muy tarde para empezar.

REALIDAD: No saltará del sillón a la cinta para correr de golpe, pero nunca es tarde para comenzar a hacer ejercicio. En los adultos mayores, un poco de actividad física ayuda a lograr beneficios para la salud y, cuanto más haga, mayores beneficios en la salud tendrá.

Obviamente, si tiene una afección crónica, como una cardiopatía, cáncer o diabetes, deberá consultar con su médico antes para saber qué precauciones debe tomar.

MITO: Hay que sufrir para ganar.

REALIDAD: Un programa de ejercicio razonable puede ser incómodo, pero no debe ser doloroso. Si siente dolor cuando hacer ejercicio, está haciendo algo mal.

MITO: El ejercicio consume demasiado de mi tiempo libre.

REALIDAD: El ejercicio no tiene que hacerse en sesiones largas. Puede dividirse durante el día o hacerse cuando tenga un hueco entre sus actividades. En lugar de intentar buscar el mejor lugar para estacionar, elija los que están más alejados. Cargue ese galón de leche hasta su automóvil en vez de usar el carro. Utilice las escaleras en lugar del ascensor cuando sea posible. Durante los comerciales televisivos, levántese y camine por la casa o corra en el lugar durante dos minutos. En la oficina, cuando necesite hablar con sus compañeros, hágalo como se hacía antes: levántese de la silla y visítelos personalmente. Se llevarán una grata sorpresa y usted se beneficiará con el movimiento.



American Public
Health Association