



# La actividad física: un componente vital

## Los beneficios del ejercicio:

La evidencia científica sugiere que aún actividades de baja intensidad pueden tener beneficios a largo plazo y pueden ayudar a disminuir los riesgos de tener una enfermedad cardíaca. Tales actividades incluyen ejercicios aeróbicos como nadar, caminar, andar en bicicleta, remar. Las caminatas a paso rápido son un excelente ejercicio inicial que en los pacientes de mayor edad pueden disminuir el riesgo de padecer enfermedad coronaria.

El ejercicio junto a la modificación de hábitos perjudiciales para la salud como el tabaquismo y las comidas con exceso de grasas, es una herramienta fundamental para la prevención de enfermedades cardíacas y para mejorar su calidad de vida.

Además de los beneficios cardiovasculares, el ejercicio puede:

- Ayudarlo a perder peso, pues consume calorías, ayuda a controlar el apetito y aumenta su metabolismo.
- Mejora su presión arterial
- Aumenta los niveles de colesterol HDL o llamado popularmente: “bueno”.
- Tonificar los músculos.
- Aliviar tensiones
- Mejorar el sueño
- Proveer más energía e incrementar su resistencia.

## Tenga en cuenta:

Si usted decide realizar ejercicios, debe antes consultar con su médico de cabecera en los siguientes casos:

- Si es mayor de 40 años en los hombres y no haber practicado deportes previamente.
- Tener o haber tenido problemas cardíacos o tener antecedentes de enfermedad coronaria en familiares de primer grado.
- Ser hipertenso o haber tenido registros de tensión arterial elevada y no estar bien controlado o no conocer sus cifras de presión arterial.
- Tener frecuentemente dolor en el pecho, cuello, hombros o brazos después del ejercicio.
- Tener problemas en los huesos o articulaciones.
- Sentir falta de aire después de esfuerzos leves.
- Conocerse diabético o haber tenido valores de glucemia anormales.

## Como comenzar:

- La actividad física más sencilla es la de caminar. Puede comenzar haciéndolo al menos 15 minutos cada día. Vaya incrementando 5 minutos cada semana, hasta llegar a caminar 30 a 45 minutos diarios.
- Es conveniente utilizar calzado cómodo para evitar lesiones.
- También usar prendas adecuadas para cada estación.



# La actividad física: un componente vital

- Para asegurarse que usted no abandonará la actividad física, trate de elegir un momento del día que le resulte cómodo y respételo.
- Si usted prefiere hacer deporte solo, hágalo; otros prefieren hacerlo en compañía, en ese caso, busque un compañero con un estado físico similar al suyo pues un compañero mas limitado, disminuirá el rendimiento de su ejercicio mientras que otro mucho más entrenado, lo expondrá a sobre-exigencias potencialmente peligrosas.
- Escuchar radio o su música favorita hará que se sienta cómodo con lo que está haciendo.

## El programa de entrenamiento:

Cada ocasión en que realice actividad física debería incluir 3 etapas:

- Pre calentamiento.
- El ejercicio en sí mismo.
- Etapa de recuperación.

Durante el ejercicio es aconsejable controlarse las pulsaciones. Si su frecuencia cardíaca aumenta en exceso, disminuya la intensidad del ejercicio. Una forma sencilla de calcular su frecuencia cardíaca máxima es aplicar la siguiente fórmula: 220 menos su edad en años y tomar como frecuencia cardíaca máxima aconsejable el 80% de la cifra resultante.

Ejemplo: si usted tiene 40 años, 220 menos 40 es igual a 180. El 80% de 180 es 144. Usted no debería superar las 144 pulsaciones por minuto durante el esfuerzo físico máximo.

Recuerde que el ejercicio, si se realiza responsablemente y de acuerdo a su estado físico y pautas dadas por su médico de cabecera, es un importante aliado para la preservación de su salud y el mejoramiento de su calidad de vida.