

Ejercicio: Cómo medir la intensidad - [Exercise: Measuring Intensity]



¿Qué es la intensidad del ejercicio?

La intensidad del ejercicio muestra qué tan arduamente está haciendo ejercicio. Este término se utiliza más a menudo para describir la actividad aeróbica. Cualquier actividad que haga que su corazón lata más rápido, como caminar o correr, es un ejercicio aeróbico. El ejercicio aeróbico ayudará a mejorar su condición física.

Mientras más arduo sea el ejercicio o la actividad física que haga, más mejorará su estado físico. El acondicionamiento físico es bueno para el corazón, los pulmones, los huesos y las articulaciones. Y también reduce el riesgo de ataque al corazón, de diabetes, de presión arterial alta y de algunos tipos de cánceres.

¿Por qué es importante?

Si usted sabe qué tan arduamente está haciendo ejercicio, sabrá si ha trabajado lo suficiente para cumplir con estas directrices sugeridas por los expertos:

- Haga actividad aeróbica moderada durante al menos 2½ horas a la semana.
- O haga actividad aeróbica vigorosa durante al menos 1¼ horas a la semana.

Usted puede definir la intensidad del ejercicio mediante la prueba del habla, por el tipo de actividad o de acuerdo a su frecuencia cardíaca ideal. Use el método que sea mejor para usted.

La prueba del habla

La prueba del habla es una manera fácil de conocer la intensidad del ejercicio:

- Usted está haciendo actividad aeróbica moderada si puede hablar pero no puede cantar mientras hace la actividad.
- Usted está haciendo actividad aeróbica vigorosa si sólo puede decir unas cuantas palabras mientras hace su actividad.
- Si no puede hablar mientras está haciendo su actividad, significa que se está esforzando demasiado.
- Es posible que no se esté esforzando lo suficiente si puede cantar mientras hace su actividad.

Tipo de actividad

El tipo de actividad que haga también puede decirle qué tan arduamente se está ejercitando.

Actividad aeróbica moderada

- Caminar vigorosamente.
- Montar en bicicleta vigorosamente (10 a 12 millas [16 a 19 km] por hora).
- Tirar a canasta.
- Jugar al golf sin utilizar un carrito.
- Nadar tranquilamente.

Actividad aeróbica vigorosa

- Trotar o correr.
- Montar en bicicleta velozmente (al menos 12 millas [19 km] por hora).
- Salir de excursión.
- Jugar fútbol.
- Esquiar a campo traviesa.
- Nadar de forma moderada a fuerte.

Frecuencia cardíaca ideal

Otra forma de saber qué tan arduamente está haciendo ejercicio es utilizar su frecuencia cardíaca ideal. Ésta es un porcentaje de su frecuencia cardíaca máxima. Una forma de encontrar su frecuencia cardíaca máxima es restar su edad de 220. Una vez que tiene su frecuencia cardíaca máxima, puede encontrar su frecuencia cardíaca ideal para actividad aeróbica vigorosa y moderada.

- La actividad aeróbica moderada se ubica entre el 60% y el 70% de su frecuencia cardíaca máxima.
- La actividad aeróbica vigorosa se ubica entre el 70% y el 80% de su frecuencia cardíaca máxima.

Consulte la tabla siguiente para un ejemplo.

Contar los latidos por minuto

- Después de hacer ejercicio durante unos 10 minutos, suspéndalo.
- Coloque dos dedos en la parte interna de su muñeca, debajo de su pulgar. No use su pulgar.
- Cunte los latidos durante 15 segundos. Multiplique el número de latidos por 4 para obtener los latidos por minuto.
- Utilice sus latidos por minuto para ajustar la intensidad del ejercicio.

Cómo conocer su frecuencia cardíaca ideal		
	Ejemplo	Inténtelo
Edad	50	Tengo _____ años de edad.
Frecuencia cardíaca máxima	$220 - 50 = 170$	220 menos mi edad es igual a _____. Ésta es mi frecuencia cardíaca máxima.
Actividad moderada	El nivel del 60% es 170×0.60. Esto es 102 lpm (latidos por minuto). El nivel del 70% es 170×0.70. Esto es 119 lpm. La frecuencia cardíaca ideal es de 102 a 119 lpm.	Mi frecuencia cardíaca máxima de _____ $\times 0.60 =$ ____ lpm. Mi frecuencia cardíaca máxima de _____ $\times 0.70 =$ ____ lpm. Mi nivel moderado de frecuencia cardíaca ideal es de ____ a ____ lpm.

Cómo conocer su frecuencia cardíaca ideal		
	Ejemplo	Inténtelo
Actividad vigorosa	El nivel del 70% es 170×0.70. Esto es 119 lpm. El nivel del 80% es 170×0.80. Esto es 136 lpm. La frecuencia cardíaca ideal es de 119 a 136 lpm.	Mi frecuencia cardíaca máxima de _____ $\times 0.70 =$ _____ lpm. Mi frecuencia cardíaca máxima de _____ $\times 0.80 =$ _____ lpm. Mi nivel vigoroso de frecuencia cardíaca ideal es de _____ a _____ lpm.

