

Ejercicio: La clave para una buena salud - [Exercise: The Key to Good Health]



Ejercicio: la clave para una buena salud

Todo el mundo sabe que el ejercicio regular es bueno. Pero muchas personas no saben que hay tres tipos de ejercicio que todos necesitan para mantenerse sanos:

- **El ejercicio aeróbico** hace que su corazón lata más rápidamente y hace que usted respire más fuerte. Las actividades como caminar o andar en bicicleta no solo fortalecen su corazón, pulmones y vasos sanguíneos sino que también ayudarán a mantenerlo saludable de muchas otras maneras.
- **El entrenamiento de fuerza** ayuda a mantener los músculos, los huesos y las articulaciones fuertes y ayuda a quemar grasa.
- **El estiramiento** le ayuda a mantenerse flexible, alivia la tensión y podría ayudar a prevenir lesiones.

Si usted ya está en buen estado de salud, una rutina equilibrada de acondicionamiento físico puede ayudarle a permanecer así. Si no se

encuentra en buen estado de salud o si tiene un problema crónico de salud, hacer ejercicio de manera regular podría ser incluso más importante.

A medida que va envejeciendo, mantenerse activo puede ayudar a su salud física y mental. También puede mantenerlo entusiasmado e independiente. No importa quién sea, hay una rutina de acondicionamiento físico que es adecuada para usted.

¿Cómo iniciar una rutina de ejercicios?

1. Hable con su médico acerca de cuánto ejercicio debe hacer y qué actividades son las mejores para usted. Esto es especialmente importante si tiene problemas de salud o si no ha hecho ejercicio durante mucho tiempo.
2. Decida qué tipo de actividades aeróbicas desea probar.
3. Aprenda a estirarse y a hacer ejercicios de fuerza de la manera correcta para que no se lastime. Busque libros, folletos o DVD, o vaya a su YMCA local o a un gimnasio.
4. Empiece gradualmente, con metas que sepa que puede alcanzar. Después, establezca otras nuevas. El solo decidir ser más activo es demasiado general. Decida exactamente lo que va a hacer, cuándo lo va a hacer y durante cuánto tiempo.

La clave para una rutina de ejercicios exitosa consiste en seleccionar las actividades que le gustan y que sean seguras para usted. Es mucho más probable que siga un programa si le gusta lo que está haciendo. Si hace ejercicio con regularidad, se sorprenderá de lo rápido que puede fortalecerse y tener una mejor condición física. Es posible que se sorprenda por lo bien que le hace sentir el ejercicio regular.

Ejercicio aeróbico

También se conoce como ejercicio cardiovascular o "cardio". Es una de las cosas más importantes que puede hacer para mantenerse saludable. El ejercicio aeróbico puede mejorar problemas de salud que van desde diabetes a presión arterial alta. Incluso reduce el estrés y ayuda a mantener despierta la mente.

- Trate de hacer al menos 2½ horas de ejercicio moderado a la semana. Una forma de hacer esto es estar activo 30 minutos al día, por lo menos 5 días a la semana. Pero incluso si hace menos, puede aún ser de provecho. Comience con unos pocos minutos, unos días a la semana, y aumente a partir de ahí.
- No necesita hacer toda su sesión de ejercicios a la vez. Por ejemplo, puede hacer tres sesiones de 10 minutos en lugar de una de 30 minutos.
- Puede hacer ejercicio aeróbico sin ningún tipo de equipo sofisticado o sin ir al gimnasio, al ser más activo en su rutina diaria. Cualquier cosa que haga que su corazón lata más rápidamente y que lo haga respirar con más intensidad funcionará. Caminar enérgicamente, pasar la aspiradora,

los quehaceres domésticos, la jardinería o el trabajo en el patio pueden ser aeróbicos.

- La **prueba de "hablar-cantar"** es una prueba fácil para ver si está haciendo ejercicio a un ritmo adecuado para usted.
 - Debe poder hablar mientras se ejercita. Si le falta demasiado el aire para llevar a cabo una conversación, está ejercitándose demasiado duro. Disminúyalo un poco.
 - Si puede cantar mientras hace ejercicio, no está trabajando lo suficiente. Aumente el ritmo un poco.

Entrenamiento de fuerza

El entrenamiento de fuerza no significa que tiene que levantar pesas pesadas o desarrollar grandes bíceps.

Su objetivo puede ser el de fortalecer las rodillas o la espalda, aumentar su capacidad para desplazarse, disminuir su riesgo de caer o mantenerse delgado. Incluso hacer unos ejercicios simples dos veces por semana puede marcar una gran diferencia.

- Puede hacer ejercicios como lagartijas o abdominales, usar pesas o aparatos. Incluso puede hacer ejercicios de fuerza con un tubo de goma.
- Asegúrese de hacer ejercicios que incluyan todos los diferentes grupos de músculos grandes: pecho, brazos, estómago, espalda y piernas.
- Haga ejercicios de fortalecimiento o resistencia al menos 2 veces a la semana.

Estiramiento

Los estiramientos no solo lo mantienen flexible, sino que también reducen el dolor muscular y la tensión, mejoran su postura y pueden ayudar a prevenir lesiones.

- Puede hacer una rutina de estiramiento en casa que le ayudará a mantenerse flexible. Una buena manera es conseguir un DVD que pueda seguir.
- Puede ir a un gimnasio a tomar una clase que incluya estiramientos.
- Puede hacer yoga o tai chi. Estas son excelentes formas de estar flexible. También son buenos para el equilibrio y para reducir el estrés.
- Siempre caliente los músculos un poco antes de hacer estiramientos. Por ejemplo, haga una caminata corta.
- Nunca salte mientras se estira ni se estire tanto que le duela.

Recursos

American Heart Association

(Asociación Americana del Corazón)

1-800-242-8721

www.heart.org

Centers for Disease Control and Prevention

(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

1-800-232-4636

www.cdc.gov/physicalactivity

