



Siga estos consejos para dejar a un lado el sedentarismo

A un plan de ejercicios hay que sumarle una buena alimentación y una actitud positiva para tener una mejor calidad de vida.

“Año nuevo vida, vida nueva”, suele ser uno de los mantras que más se repiten entre las personas que cansadas de la rutina deciden inyectarle a su vida algo de emoción con el cambio del calendario. El ejercicio es por lo general el primer punto en la lista.

Sin embargo, en los últimos días de marzo vale la pena preguntarse: ¿Qué tanto se ha cumplido este propósito? ¿Ya se inscribió en el gimnasio? ¿En lo que va del año cuántas veces ha empezado y renunciado al objetivo de tener una vida más saludable y atlética?

Si su respuesta es negativa, en lugar de darse látigo por su falta de voluntad, entienda que tal vez no se ha podido adaptar a la rutina de ejercicios porque no estaba preparado para ello o porque no disfruta la actividad que realiza, lo cual es la fórmula sabida del fracaso.

El ejercicio siempre resulta saludable cuando se practica bajo las condiciones recomendadas por los profesionales. Es una buena forma de mejorar o mantener la salud.

De hecho, las personas pueden reducir su riesgo de padecer patologías cardiacas con sólo 2 horas de preparación física a la semana (20 a 30 minutos diarios).

Existen estudios que demuestran que una actividad física tan sencilla como caminar, nadar o correr hace que el riesgo de ataques cardiacos sea un 60 % menor.

Por su parte, la Asociación Americana del Corazón añadió la falta de ejercicio —junto a la hipertensión, el tabaquismo y la hipercolesterolemia— como factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares.

Entonces ¿qué está esperando para salir a ser el nuevo Usain Bolt?

Muchos tienden a culpar el dolor que sienten después de una rutina de ejercicios. Con respecto a estos dolores musculares, se sabe que es más fácil que ocurran con movimientos relativamente intensos o con levantamientos bruscos, que son más comunes entre aquellas personas que realizan un programa de ejercicios después de un largo período de inactividad.



Sala de Prensa

De aquí que la actividad física recomendada para la iniciación de un programa de ejercicios es comenzar en forma bastante suave, con una rutina que no requiera movimientos intensos y con un tiempo de ejercitación corto, para ir aumentando el tiempo de trabajo y la intensidad. De esta manera se permitirá que los componentes musculares se adapten al trabajo y se fortalezcan para no sufrir los daños que provocan el dolor.

No permita que por el afán de ejercitarse se salte pasos previos como el calentamiento y el estiramiento. Después de seis a ocho semanas de haberse iniciado en el ejercicio puede comenzar a incrementar gradualmente el tiempo y la intensidad.

Evite ejercicios que sean perjudiciales para la espalda, el cuello, la cintura o las rodillas. Siempre consulte a un profesor o entrenador con experiencia para elegir los ejercicios más convenientes para usted. Recuerde que ningún programa de actividad es bueno si lesiona, molesta o genera dolor.

Planifique periodos de recuperación para evitar situaciones de estrés o lesiones.

Use ropa cómoda según su figura, el tipo de ejercicio y el clima en el que se encuentra. El calzado es muy importante según el tipo de la actividad y no olvide usar medias para mantener los pies secos y sanos.

Evite ejercitarse después de comer ya que puede ocasionar calambres, fatiga muscular y trastornos digestivos, lo aconsejable es esperar dos horas o más para empezar la actividad física, igualmente después de ejercitarse espere de 20 a 30 minutos para comer.

Tome líquidos antes, durante y después de la actividad. La mejor manera de rehidratarse es tomando pequeños sorbos. El líquido debe estar frío para evitar que abandone rápidamente el estómago y se absorba más rápido.

Evite cubrir el cuerpo con fajas plásticas, ya que descontrolan la pérdida de líquidos y el calor no puede disiparse, aumentando la temperatura corporal y el riesgo de accidentes por calor. El objetivo de la actividad física es perder pero por el consumo de las reservas de grasas, no por la pérdida de líquidos necesarios para el cuerpo.

Beneficios



Sala de Prensa

Asegurar la energía diaria para afrontar todas las actividades planeadas y mejorar la calidad del tiempo en familia y con amigos.

Mejorar el estado de ánimo e incrementar el buen humor, reduciendo sensaciones de estrés, ansiedad y depresión.

Mejorar el sueño, permitiéndole el descanso necesario para disfrutar de las actividades diarias.

Mejorar su rendimiento, permitiéndole estar siempre renovado y con mayor concentración.

Aumentar su autoestima, su fuerza, resistencia, flexibilidad, autocontrol y mejorar su apariencia.

Ser activo le ayuda a controlar el peso corporal, disminuyendo los riesgos cardiovasculares, mantiene su peso saludable.

Aumentar el colesterol bueno y disminuir los triglicéridos.

Reducir el riesgo de cáncer de colon y de hipertensión arterial.

Controlar el nivel de azúcar en la sangre (glicemia).

Mejorar la densidad ósea, reduciendo riesgo de osteoporosis.

Hacer ejercicio, permanecer con la mente activa, escuchar música clásica y mantener relaciones sociales han sido las claves que durante años ha entregado el gremio médico para prevenir el Alzheimer.

Un estudio realizado por la Universidad de Vrije, en Amsterdam, Holanda, demuestra que la actividad física influye directamente en el rendimiento académico de los niños, pues incrementa sus habilidades en lectura, ortografía y matemáticas.

Consejos

Elija actividades de las que disfruta y lo diviertan realmente.

Vaya aumentando el rango de actividades para hacer el entrenamiento variado e interesante.



Sala de Prensa

Ejercítense con amigos, familiares o compañeros de trabajo, un equipo de entrenamiento lo motivará a ser disciplinado con sus horarios y rutinas.

Es bueno darse ánimo entre todos para lograr esos metros extra en cada entrenamiento.

Sea realista al definir los objetivos que quiere alcanzar a corto, mediano y largo plazo.

Trate de caminar y correr o andar en bicicleta, eligiendo diferentes recorridos.

No obstante, tenga cuidado y esté alerta. Ante los siguientes síntomas durante la actividad física consulte con su médico:

Dolor o presión en el pecho, espalda, dientes, mandíbula o cuello.

Mareos, palpitaciones, pulso irregular.

Recuerde:

Nunca es tarde para comenzar un plan de actividad física.

El ejercicio regular fortalecerá su cuerpo a cualquier edad.

Evalúe las razones que lo alejan de la actividad física y luego elimine las excusas.

El normal envejecimiento no se puede evitar, pero un programa de vida activa desacelera el proceso.

*Consejos de especialistas y voceros del Grupo Bayer HealthCare

Diario El País. 24 de Marzo de 2016, Página C4.