



X-Plain *Ejercicios para una vida sana* **Sumario**

Introducción

Usted puede mejorar su salud haciendo ejercicio y volviéndose más activo. Las personas que no se mantienen activas físicamente, tienen más probabilidades de desarrollar problemas de salud.

Todas las personas se benefician del ejercicio y de la actividad física sin importar la edad, el sexo o la raza.

Este sumario le explica los beneficios de mantenerse físicamente activo y también le sugiere algunas ideas y algunos ejercicios.



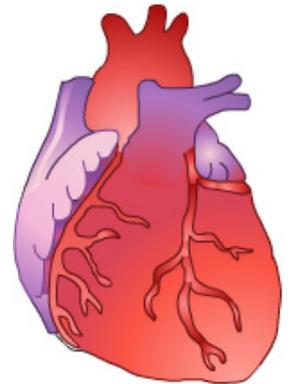
Beneficios

El ejercicio es bueno para usted y le ayuda a prevenir las enfermedades del corazón y la diabetes tipo 2. También le ayuda a mantener un peso adecuado y a reducir el estrés. En general, el ejercicio le ayuda a llevar una vida larga y de mejor calidad. Este segmento le explica los beneficios del ejercicio.

Su corazón y sus pulmones se fortalecen por medio del ejercicio. Un corazón débil no puede bombear sangre normalmente como lo hace un corazón sano. Además, un corazón débil incrementa el riesgo de enfermedad cardíaca, enfermedad pulmonar y enfermedades de los vasos sanguíneos.

Los siguientes factores pueden causar enfermedades cardíacas:

- nivel alto de colesterol
- presión arterial alta
- obesidad
- estrés
- diabetes



Estos factores se conocen como factores de riesgo. El hacer ejercicio le ayuda a controlar estos factores de riesgo.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Mantenerse físicamente activo le ayuda a bajar el nivel del colesterol malo y a mantenerlo a un nivel aceptable.

- El ejercicio consume energía, lo cual reduce el peso y la grasa.
- El ejercicio ayuda a controlar el estrés, a combatir la ansiedad y la depresión y a sentirse relajado.
- Hacer ejercicio con regularidad puede ayudarnos a reducir el riesgo de derrames cerebrales.
- Hacer ejercicio regularmente nos hace sentir mejor físicamente y tonifica los músculos. El ejercicio ayuda a las personas que están sobrepeso a perder peso y a los que no tienen este problema, les ayuda a evitar que suban de peso.
- El ejercicio nos da energía aumentando así nuestra resistencia. Se llama resistencia a la cantidad de tiempo que podemos hacer ejercicio sin cansarnos.
- Trotar y nadar son dos de los ejercicios que podemos hacer solos y que nos dan la oportunidad de meditar y de reflexionar sin ser interrumpidos.
- Los ejercicios que hacemos en equipo, nos ayudan a hacer nuevas amistades y a ampliar nuestra vida social.
- El ejercicio mejora la calidad del sueño.



Tipos de actividad física

Los niveles de actividad física pueden dividirse en 4 categorías:

1. Inactivo
2. Moderadamente activo
3. Activo con ejercicio regular
4. Activo con ejercicio regular aeróbico

Se considera inactiva a una persona que no hace ejercicio regularmente y que evita hacer actividades físicas como cortar el césped y subir las escaleras. Las personas inactivas tienen un riesgo más alto de sufrir de enfermedad del corazón. Cualquier tipo de actividad física puede ayudar a tener un estilo de vida más saludable.



Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Las personas moderadamente activas incorporan algún tipo de actividad física en sus que haceres diarios. Entre estas actividades se incluyen: cortar el césped, lavar el coche, pasarle la aspiradora a la alfombra, usar las escaleras en vez del ascensor o caminar hasta la casa del vecino en vez de llamar por teléfono.

Para mantenerse sano, el cuerpo necesita de 30 a 60 minutos de actividad física diaria. Cuando usted incluye actividad física en su rutina diaria, su nivel de actividad física se mantiene a un nivel aceptable y esto beneficiará mucho su salud.

Para que el corazón esté bien condicionado y bombee la misma cantidad de sangre con menos latidos, el ejercicio se debe hacer de forma vigorosa. Durante el ejercicio, la frecuencia cardíaca aumenta significativamente. A este ejercicio se le llama ejercicio aeróbico.

Algunos tipos de ejercicio podrían proporcionar muchos beneficios pero NO se consideran aeróbicos. Ejemplos son: la jardinería, el béisbol, caminar de paseo, el ping-pong, el boliche y levantar pesas.

Entre los ejercicios aeróbicos se incluyen actividades tales como el baile aeróbico, el ciclismo, la natación, las caminatas rápidas, subir escaleras, correr y remar.



Sugerencias para comenzar

Si usted es una persona inactiva, puede empezar a ser más activo si incluye algunas actividades en sus que haceres diarios. Aquí están las 10 sugerencias que le proponemos:

1. Camine hacia el teléfono para contestarlo en vez de usar el teléfono inalámbrico.
2. En su trabajo, use las escaleras en vez del elevador.
3. Camine en vez de conducir para ir de compras al centro comercial.
4. Camine a la oficina de su colega en vez de llamarlo por teléfono.
5. Use las escaleras y evite las escaleras mecánicas en los centros comerciales y en el aeropuerto.
6. En vez de pagarle a alguien para que corte el césped y limpie la nieve, hágalo usted mismo.
7. Lave su carro usted mismo.



Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

8. Pase la aspiradora y haga más limpieza general en su casa con más frecuencia.
9. Cuando haga pedidos, vaya a recogerlos en vez de que se los entreguen a domicilio.
10. Trabaje en el jardín y rastrille el césped.

Sugerencias para el ejercicio

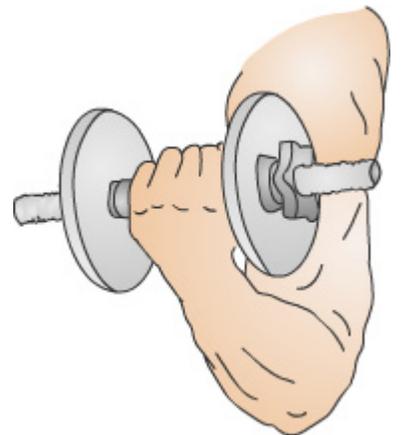
Aquí están 10 sugerencias para practicar ejercicio.

1. Elija actividades que usted disfrute.
2. Haga ejercicio por lo menos 30 minutos diariamente. Si lo necesita, divida el tiempo en 3 sesiones de 10 minutos en vez de realizar una sesión de 30.
3. Si usted no ha hecho ejercicio durante mucho tiempo, empiece de manera gradual para darle la oportunidad al cuerpo a que se prepare para hacer ejercicios más vigorosos.
4. Haga ejercicios de calentamiento y de estiramiento antes de hacer ejercicio.
5. Haga el ejercicio a su propio ritmo.
6. Al final de la sesión de ejercicios, disminuya el paso de manera gradual.
7. Después de la sesión de ejercicios, haga ejercicios de estiramiento.
8. Si usted falta a algunas sesiones, comience de nuevo con un nivel de actividad más bajo que el que tenía antes.
9. Si usted se aburre con el ejercicio actual, cambie a otro.
10. Para perder peso, es importante que reduzca las calorías que consume, además de hacer ejercicio.

Entrenamiento de resistencia

Se recomienda que todo adulto levante pesas, ejercicio que también se llama entrenamiento de resistencia. Aquí tiene usted algunas sugerencias:

1. Haga entrenamiento de resistencia de 2 a 3 veces por semana con un mínimo de un día de descanso entre las sesiones.
2. Empiece cada sesión con ejercicios de calentamiento por cinco minutos.
3. Comience con pesas que usted puede levantar sin demasiado esfuerzo.



Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

4. Elija por lo menos una serie de 8 a 10 ejercicios que ejerciten los grupos de músculos más importantes: los brazos, los hombros, el pecho, los músculos abdominales, los músculos de la espalda, las caderas y las piernas.
5. Siga las instrucciones de seguridad en todas las máquinas. Pida ayuda si no sabe usar las máquinas.
6. Cuando haga ejercicio, exhale al levantar la pesa e inhale cuando regrese la pesa a la posición inicial.
7. Repita cada ejercicio 10 á 15 veces hasta que los músculos estén suficientemente cansados.
8. Después de varias sesiones, cuando usted note que se vuelve más fuerte, aumente gradualmente la cantidad de peso o el número de repeticiones.
9. Para aumentar la resistencia, aumente el número de repeticiones sin aumentar la cantidad de peso.

Los ejercicios aeróbicos

Al hacer ejercicio, el cuerpo necesita más oxígeno. El corazón debe trabajar más ardua y rápidamente para llevar más oxígeno a los músculos.

Cuando el corazón trabaja arduamente para transportar el oxígeno, la frecuencia cardíaca se acelera. El nivel máximo al que la frecuencia cardíaca debe ascender se llama frecuencia cardíaca máxima.

La frecuencia cardíaca máxima varía con la edad; una manera rápida de calcular la frecuencia cardíaca máxima es restarle su edad al número 220. Una persona de 40 años debe tener una frecuencia cardíaca máxima de $220 - 40 = 180$ latidos por minuto.



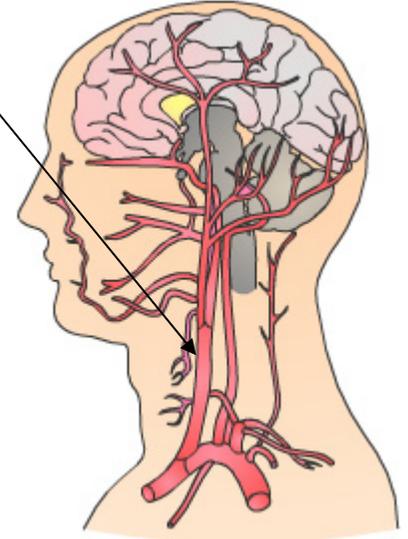
El objetivo del ejercicio aeróbico es incrementar la frecuencia cardíaca entre el 50 y el 75% con respecto a la frecuencia cardíaca máxima; esto se llama la *zona óptima* de frecuencia cardíaca. Por eso, una persona de 40 años deberá tener una frecuencia cardíaca entre 90 y 135 latidos por minuto mientras hace ejercicio.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Usted puede necesitar varios meses hasta que logre llegar a su zona óptima de frecuencia cardíaca. También es posible lograr que la frecuencia cardíaca llegue hasta el 85% de su frecuencia cardíaca máxima si usted continúa haciendo ejercicio regularmente.

Usted puede medir el pulso al tocar las arterias **carótidas** en el cuello o la arteria radial en la muñeca con las puntas de los dedos. Cuente el número de latidos que sienta en 15 segundos, luego multiplíquelo por 4 para conseguir la frecuencia cardíaca por minuto.

Si la frecuencia cardíaca está por debajo de su zona óptima, usted debe aumentar la intensidad del ejercicio. Si la frecuencia cardíaca está por encima de su zona óptima, debe disminuir la intensidad del ejercicio. Si usted tiene cualquier problema médico, debe hablar con el médico antes de empezar un programa de ejercicios. Algunos de los medicamentos que usted toma podrían hacer bajar la frecuencia cardíaca. Un caso como éste quizá requiera ajustar su zona óptima de frecuencia cardíaca según sea necesario.



Los riesgos del ejercicio

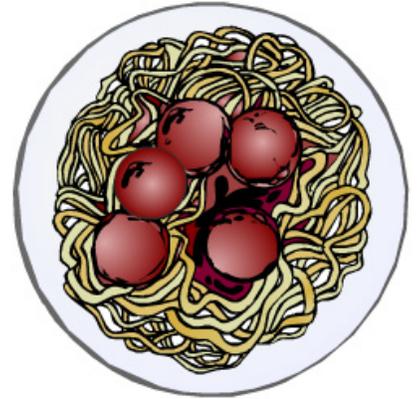
Cuando el ejercicio se hace correctamente, presenta pocos riesgos. A continuación se dan algunas sugerencias para hacer ejercicio con seguridad.

1. Si usted tiene una enfermedad cardíaca o congénita, consulte a su médico para asegurarse del tipo de ejercicio que usted puede hacer.
2. Usted debe dejar de hacer ejercicio de inmediato si empieza a sentir dolor o presión fuerte en el pecho o el cuello. Esto puede ser una señal prematura de un ataque al corazón. Tampoco es normal sentir dolor en el hombro izquierdo o en el brazo. Esto puede ser una indicación que un ataque al corazón está por suceder.
3. El ejercicio puede poner presión en las articulaciones, causando dolor en la rodilla y en el tobillo. Es importante que usted haga ejercicio correctamente, teniendo cuidado de no hacer esfuerzo excesivo en ninguna articulación.
4. Infórmese de las técnicas que sean seguras para el uso de equipos de ejercicio.



Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

5. Si usted empieza a sentirse mareado, esto puede ser una indicación de agotamiento por el calor. Si la temperatura de su cuerpo sube drásticamente y usted deja de sudar, estos son síntomas de un caso de insolación muy grave. En ambos casos, usted debe descansar y beber líquidos.
6. Cuando el clima está frío, use ropa abrigada para hacer ejercicio afuera.
7. Para proteger las articulaciones del estrés y del dolor, use zapatos de buena calidad que sean apropiados para la clase de ejercicio que usted haga.
8. Espere por lo menos 2 horas después de una comida normal antes de hacer ejercicio. Después de hacer ejercicio, espere por lo menos 20 minutos antes de comer cualquier alimento.
9. Es importante tener en cuenta las medidas de seguridad mientras se haga ejercicio: use un casco mientras corre bicicleta y use gafas protectoras cuando juega al racquetball. También es importante usar luces en la parte frontal y en la parte trasera de la bicicleta si la usa de noche.
10. Use el sentido común al hacer ejercicio; no corra en calles cubiertas de hielo, no camine por calles oscuras y peligrosas, no ande en bicicleta por las calles cuando haya demasiado tráfico.



Resumen

Hoy en día, el número de trabajos que requieren el uso de actividad física considerable, es bastante reducido. Por lo tanto, la mayoría de las personas hace muy poco ejercicio vigoroso en el trabajo.

El ejercicio físico regular le ayuda a condicionar el corazón y los pulmones, a prevenir los ataques al corazón y a reducir el estrés.

Comenzar un exitoso programa de ejercicio puede ser fácil:

- si usted escoge actividades que disfruta
- si comienza con objetivos realistas
- y si gradualmente incrementa la intensidad del ejercicio.

¡Los beneficios a corto plazo y a largo plazo valen la pena!

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.