

UNA RECETA PARA LOGRAR EL ÉXITO CON EL EJERCICIO

El ejercicio es una parte importante de un estilo de vida saludable. Agregar ejercicio a su rutina puede afectar su vida de forma positiva. Hable con su médico de cabecera acerca de cómo mejorar su condición física y pídale que le escriba una “receta” para el éxito con el acondicionamiento físico.

BENEFICIOS DE HACER EJERCICIO REGULARMENTE



Reduce su riesgo de sufrir enfermedad del corazón, hipertensión arterial, osteoporosis, diabetes y obesidad.

Mantiene las articulaciones, tendones y ligamentos flexibles, lo que facilita el movimiento.

Reduce algunos efectos del envejecimiento, especialmente la incomodidad de la osteoartritis.

Contribuye al bienestar mental.

Ayuda a aliviar la depresión, tensión y ansiedad.

Incrementa su energía y resistencia.

Le ayuda a dormir mejor.

Le ayuda a mantener un peso normal al incrementar su metabolismo (la velocidad con la que quema calorías).

HAGA QUE EL EJERCICIO SEA UN HÁBITO

Pídale a su médico que le escriba una “receta médica” para su programa de ejercicios que describa qué tipo de ejercicios debe hacer, con qué frecuencia debe ejercitarse y durante cuánto tiempo.



Cumpla con un horario regular todos los días.

Firme un contrato comprometiéndose a hacer ejercicios.

Anote las “citas para hacer ejercicios” en su calendario.

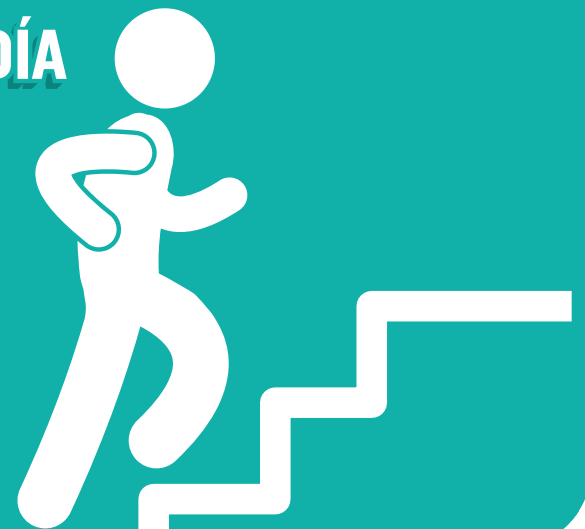
Lleve un registro diario o escriba un diario de sus actividades de ejercicios.

Revise su progreso. ¿Puede caminar una distancia determinada más rápido ahora? ¿Está en su ritmo cardíaco objetivo?

Considere inscribirse en un gimnasio o un centro comunitario. El costo podría ser un incentivo para hacer ejercicios regularmente.

INCORPORA EL EJERCICIO A SU DÍA

- Use las escaleras en lugar del elevador
- Salga a caminar durante su receso o almuerzo
- Camine parte o todo el camino hacia el trabajo
- Realice tareas del hogar a un paso rápido
- Trabaje en su patio o jardín



¿CUÁNTO EJERCICIO DEBO HACER?

Hable con su médico de cabecera sobre cuánto ejercicio es correcto para usted.

Un buen objetivo para muchas personas es empezar poco a poco hasta hacer ejercicios 5 veces a la semana durante 30 a 60 minutos a la vez. Si le es difícil adaptar de 30 a 60 minutos a un horario ocupado, puede dividir su actividad física en períodos más cortos de tiempo. Intente hacer ejercicios durante 10 minutos por vez durante todo el día. Por ejemplo, use las escaleras en lugar del elevador o salga a caminar durante su descanso para almorzar. **Recuerde: el ejercicio tiene tantos beneficios para la salud que cualquier cantidad es mejor que nada.**

¿CUÁL ES EL MEJOR TIPO DE EJERCICIO?

El mejor tipo de ejercicio es aquel que usted hará regularmente.

Caminar se considera una de las mejores opciones debido a que es fácil, seguro y no es costoso. Caminar rápido puede quemar tantas calorías como correr, pero es menos posible que ocasione lesiones que correr o trotar. Para caminar no necesita entrenamiento ni equipo especial, excepto por los zapatos adecuados. Además, caminar es un ejercicio aeróbico y con peso, así que es bueno para su corazón y ayuda a evitar la osteoporosis.

¿CUALQUIERA PUEDE EJERCITARSE?

Todos pueden beneficiarse de la actividad física.

Para la mayoría de las personas, es posible empezar a hacer ejercicio por su cuenta a un paso lento. Si nunca ha hecho ejercicio anteriormente, comience con un período de 10 minutos de ejercicio ligero o una caminata rápida todos los días y aumente gradualmente la intensidad de los ejercicios y el tiempo. Si tiene un problema de salud que le está controlando el médico, como una enfermedad del corazón u osteoartritis, hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Incluso si tiene una discapacidad física que limite su capacidad para moverse o ejercitar una parte de su cuerpo, su médico puede ayudarle a encontrar otros ejercicios para mejorar su salud en general.



REFERENCIAS

Toda la información se obtiene de FamilyDoctor.org, un recurso operado por la Academia Americana de Médicos de Familia (American Academy of Family Physicians, AAFP)