

Ejercicio: la importancia de estar en forma

Mantenerse en forma toda la vida ofrece muchos beneficios. Estos son algunos de ellos:

- Reduce el riesgo de problemas del corazón, como enfermedades del corazón, presión arterial alta, diabetes y algunos tipos de cáncer
- Controla el peso
- Mejora el sueño
- Previene o alivia el estrés y la depresión
- Aumenta el nivel de energía

Para conservar estos beneficios, es preciso que usted siga haciendo ejercicios. Su meta principal debe ser comprometerse a estar en forma por el resto de su vida. Estas son algunas sugerencias:

- Elabore un plan de mantenimiento físico que pueda cumplir.
- Elija actividades que disfrute.
- No se exceda, especialmente cuando está comenzando.
- Aumente gradualmente su tiempo de actividad hasta hacer al menos 30 minutos de ejercicio casi todos los días.

Actividad física de intensidad media y alta



Trate de hacer 150 minutos o más por semana de actividad física aeróbica de intensidad media. O pruebe con 75 minutos o más por semana de actividad aeróbica de intensidad alta. También puede combinar ambas.

- **Actividad de intensidad media.** Significa que el corazón late más rápido. Y puede hablar mientras hace ejercicio. Algunos ejemplos son el baile, la jardinería y la caminata rápida.
- **Actividad física de intensidad alta.** Significa que el corazón late más rápido. Y le cuesta decir oraciones completas mientras hace ejercicio. Algunos ejemplos son correr, hacer vueltas olímpicas

de nado y practicar senderismo cuesta arriba.

Procure distribuir los ejercicios a lo largo de la semana. Además, haga ejercicios de fortalecimiento muscular 2 días por semana. Hágalos a una intensidad media o más intensa.

Algunas ventajas de estar en forma

Características de las personas que están en forma:

- Tienen mayor agudeza mental y son más productivas.
- Tienen más energía física y mental.
- Manejan mejor el estrés.
- Duermen mejor.
- Mejoran su estado de salud general.
- Disminuyen la posibilidad de lesionarse.

Primero hágase un chequeo de la salud

Es recomendable hablar con el proveedor de atención médica antes de iniciar un nuevo programa de ejercicios. Esto es especialmente importante si responde que afirmativamente a alguna de las preguntas siguientes:

- ¿Tiene una afección médica crónica? Por ejemplo, enfermedades del corazón, diabetes y artrosis.
- ¿Alguna vez sintió dolores de pecho?
- ¿Alguna vez tuvo episodios de desmayo o de mareo?
- ¿Algún proveedor de atención médica le dijo alguna vez que tiene la presión arterial demasiado alta?
- ¿Tiene dolor en las articulaciones?
- ¿Toma medicamentos con receta?

¿Bajaré de peso?

A muchos nos gustaría bajar de peso o evitar aumentar. Hacer más actividad todos los días y aumentar la masa muscular puede ayudar. Lo hará de la siguiente manera:

- La actividad quema calorías. Una persona quema casi el doble de calorías con solo caminar despacio que quedándose sentada.
- Los músculos queman más calorías que las grasas. Cuanta más masa muscular tenga, más calorías quemará.
- Si usted aumenta su masa muscular, consumirá más calorías aun cuando no esté en actividad.
- La actividad le permite conservar más masa muscular a medida que envejece. Más músculo significa que le resultará más fácil controlar su peso.