L EJERCICIO FÍSICO UN ALIADO EN EL AHORRO ECONÓMICO DEL GASTO EN MANTENIMIENTO DE LA SALUD EN ESTE TIEMPO DE CRISIS

Lorena Zaleta Morales Juan Prieto Noa*

Introducción

Mucho se habla de las enfermedades crónico degenerativas y de cómo estas se están desarrollando en la población cada vez más joven. Muchas son las causas que las ocasionan y los factores que las detonan como la falta de ejercicio físico, el sobrepeso, la obesidad, el descanso inadecuado, el estrés, entre otras. No obstante conocer los riesgos, en la mayoría de los casos hacemos caso omiso de la situación permitiendo el desencadenamiento de alguno de estos padecimientos hasta que nos obliga a visitar al médico o terminar en el hospital después de costosos tratamientos tanto económico como en tiempo.

El médico da como terapia realizar ejercicio físico de manera permanente para mantener la salud, cuidar la alimentación y, en la medida de lo posible, mantenerse relajado y descansar, pero no creas que esto solo es cosa de personas con escasa educación; todo lo contrario, en muchos casos son profesionistas los que más lo padecen y con conocimiento de causa; finalmente, si hacemos un balance, el costo es más alto de lo que te puede demandar una hora de práctica deportiva o ejercicio físico diario, una alimentación adecuada y una actitud positiva o descanso. No es tan difícil y nunca es tarde para comenzar a cuidar nuestra salud.

El papel que juega el ejercicio físico en la promoción de la salud y el bienestar queda bien asentado con la evidencia científica que demuestra claramente que si el ejercicio es adecuado, se realiza frecuentemente y se mantiene durante la vida:

- •Facilita un desarrollo y crecimiento equilibrado;
- •Desarrolla y mantiene el funcionamiento óptimo del sistema cardiovascular y del sistema músculo esquelético (músculos, huesos y articulaciones);
- •Reduce el riesgo de ciertas enfermedades (p.ej. enfermedades cardíacas, osteoporosis, diabetes, etc.) en la población en general, así como en grupos especiales, fomentando una independencia creciente y disminución de la "incapacidad relacionada con la inactividad"

•Mejora el control y gestión de las deficiencias existentes (p. eje. Asma y diabetes) y contribuye al bienestar mental y psicológico, a un mejor estado de humor y una consideración positiva de la imagen corporal.

Todos estos aspectos representan una fuerza importante para incrementar el potencial de salud. Sin embargo, la vida moderna ha reducido enormemente la actividad física de muchas personas. Las condiciones de este tipo de vida ya no exigen hacer ejercicio con una frecuencia y un volumen suficiente como para generar beneficios en la salud. A pesar de aumentar las oportunidades, la población en general no hace ejercicio



voluntariamente, por lo aquí te presentamos algunas opciones que debes tomar en cuenta para adherirte a un programa de ejercicio.

Aquí hay unos consejos que le ayudarán a comenzar y a continuar con un programa de ejercicio:

- •Escoja algo que le guste hacer. Asegúrese también que sea algo que sea físicamente apropiado para usted. Por ejemplo, nadar es más liviano para las articulaciones con artritis.
- •Consiga un compañero. Hacer ejercicio con alguien más puede hacerlo más divertido.

^{*}Docentes en la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Carmen.



•Varíe su rutina. Usted tiene menos probabilidad de aburrirse o de lesionarse si cambia su rutina. Camine un día. Monte en bicicleta al día siguiente. Considere hacer actividades como bailar y deportes con raquetas, inclusive hacer tareas como picar leña.

•Escoja una hora del día que sea cómoda. No entrene al poco tiempo después de haber comido, ni cuando esté haciendo mucho calor ni mucho frío afuera. Espere hasta más tarde en el día si usted está muy tieso en la mañana.

•No se desanime. Puede tomarse meses o semanas antes de que usted empiece a notar algunos cambios por el ejercicio.

•Olvídese del refrán que dice que sin dolor no hay ganancia. Mientras que un poquito de malestar es normal después de comenzar a hacer ejercicio, el dolor no lo es. Pare si le duele.

•Haga del ejercicio algo divertido. Por ejemplo, lea, escuche música o mire la televisión mientras hace ejercicio en una bicicleta estacionaria. Encuentre cosas divertidas para hacer, como dar una caminata por el zoológico. Vaya a bailar. Aprenda a jugar tenis.

Otros de los beneficios de hacer ejercicio regularmente

- •Mantiene las articulaciones, los tendones y los ligamentos flexibles de modo que le es más fácil moverse.
 - •Reduce algunos de los efectos del envejecimiento
 - •Contribuye a su bienestar mental y ayuda a tratar la depresión
 - ·Ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad
 - •Aumenta su energía y resistencia
 - •Le ayuda a dormir mejor
- •Le ayuda a mantener su peso acelerando su metabolismo que es la velocidad con que usted quema calorías.

¿Cómo puedo prevenir las lesiones?

Comience cada entrenamiento con un período de calentamiento. Esto hará que sus músculos y articulaciones sean más flexibles. Emplee de 5 a 10 minutos haciendo ejercicios de calistenia livianos y de estiramiento y probablemente de caminar a paso acelerado. Haga lo mismo cuando termine de entrenar hasta que los latidos de su corazón regresen a la velocidad normal.

Póngale atención a su cuerpo. Pare de hacer ejercicio si siente que "le falta el aire demasiado", si siente mareo, que se va a desmayar, náuseas o si siente dolor.

Haga del ejercicio un hábito

- •Continúe haciéndolo a la misma hora cada día
- •Firme un contrato comprometiéndose asimismo a hacer ejercicio
- •Anote "citas para hacer ejercicio" en su calendario
- •Lleve un registro o un diario de sus actividades
- •Cheque su progreso. ¿Puede caminar usted ahora una cierta distancia más rápido que cuando comenzó? ¿O la velocidad de los latidos de su corazón es más lenta ahora?
- •Pídale a su médico que le escriba una prescripción para su programa de ejercicio; tal como qué tipo de ejercicio debe hacer, con qué frecuencia debe hacer ejercicio y por cuánto tiempo debe hacerlo.
- •Piense también en inscribirse a un gimnasio. El costo le da a las personas incentivo para hacer ejercicio con regularidad.

¿Qué es el ejercicio aeróbico?

Ejercicio aeróbico es el tipo de ejercicio que mueve los grupos de músculos largos y hace que usted respire más profundamente y que su corazón trabaje con más fuerza para bombear la sangre. También se le llama ejercicio cardiovascular. Mejora la salud de su corazón y de sus pulmones. Ejemplos de este incluyen caminar, trotar lentamente, correr, danzas aeróbicas, montar en bicicleta, remar, nadar y esquiar a campo traviesa.

¿Qué es hacer ejercicio soportando peso?

El término soportando peso se usa para describir ejercicios que trabajan contra la fuerza de gravedad. El ejercicio soportando peso es importante para edificar huesos fuertes. El tener huesos fuertes ayuda a prevenir la osteoporosis y las fracturas de los huesos en la edad avanzada.

Ejemplos de ejercicios en los cuales se soporta el peso incluyen caminar, trotar, ir de excursión andando a pie, subir escaleras, bailar y levantar pesas.

¿Y el entrenamiento de fortaleza?

El entrenamiento con pesas o entrenamiento de fortaleza aumenta la fortaleza y el tamaño de los músculos. Ejercicios de tracción semejantes a calistenia son ejercicios de entrenamiento de fortaleza también. Levantar pesas es un ejercicio de fortaleza. Si usted tiene la presión alta u otros problemas de salud, hable con su médico de familia antes de comenzar su entrenamiento de fortaleza.

¿Cuál es el mejor ejercicio?

El mejor ejercicio es el que usted va a hacer. Caminar se considera una de las mejores opciones pues es fácil, seguro y económico. El caminar a paso acelerado puede quemar tantas calorías como correr pero tiene menos probabilidad de causar lesiones que correr o trotar. Y tampoco requiere de ningún entrenamiento o equipo especial excepto de unos buenos zapatos. Caminar es un ejercicio aeróbico y de soportar peso de modo tal que es bueno para su corazón y le ayuda a prevenir la osteoporosis.

Conclusiones.

Como puedes ver esta es una guía para que puedas elegir conforme a tus gustos posibilidades y objetivos ya sean por salud, acondicionamiento físico general, desarrollo de una capacidad física, práctica deportiva o simple gusto a comenzar una práctica de un ejercicio físico que, con paciencia y constancia, te hará sentir mejor en muchos aspectos más que sólo el físico.

Bibliografía

- Devis D, Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados. INDE, España.
- •Devis D y col, Actividad física deporte y salud: INDE, España.
- •Getchell B, Acondicionamiento físico; Limusa, México 2007.

