

Mantenete activo



Cinco consejos para disfrutar de la actividad física

La evidencia científica demuestra que la actividad física regular y controlada en personas de todas las edades y condiciones, trae aparejados diversos beneficios físicos, psíquicos y sociales. El ejercicio aumenta la capacidad física funcional, promueve la integración e interacción social y reduce el riesgo de padecer enfermedades, mejorando la calidad de vida.

1

LA ACTIVIDAD FÍSICA ACTÚA A NIVEL DE TODO EL ORGANISMO

En personas saludables previene la aparición de enfermedades e incapacidades propias del envejecimiento. En personas que tienen enfermedades o factores de riesgo para la salud, mejora y retarda la aparición de futuras complicaciones. Actúa a nivel de todo el organismo, mejorando el trabajo cardíaco, fortaleciendo huesos y músculos, previniendo o retrasando la aparición de diabetes, arteriosclerosis, enfermedades cardio y cerebro vasculares, reduciendo la presión y el colesterol altos. A su vez, actúa sobre la salud mental, mejorando nuestro humor y brindando una sensación de bienestar general. La práctica de ejercicio físico también favorece planes dietéticos, programas de cese de tabaquismo y otras adicciones.

2

SON NECESARIOS CONTROLES MÉDICOS PREVIOS Y REGULARES

Debe efectuarse un chequeo médico previo al comenzar a realizar actividad física, y luego controles periódicos de acuerdo a la edad, los factores de riesgo y las enfermedades existentes. De todos modos es aconsejable estando sano realizar una prueba de esfuerzo: en mujeres de más de 55 años, y hombres de más de 45 años.

4

FÓRMULA FCM (FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA)

Controla tu pulso en reposo durante el ejercicio más intenso y 2 minutos luego de finalizado. Si no tienes contraindicaciones, entre el 55 % y 85% de tu frecuencia cardíaca máxima (FCM) es un trabajo aeróbico adecuado. Una manera aproximada y fácil de saber la FCM es con la fórmula: 220 menos la edad (el rango de trabajo seguro está indicado por la ergometría). Si sientes dolores en los músculos de las piernas o se te entrecortan las palabras, disminuye la intensidad del ejercicio. Si el dolor es torácico, detente y busca ayuda de inmediato.

3

EJERCICIO DE ACUERDO A LAS PROPIAS CAPACIDADES

Recuerda que el ejercicio físico debe ser progresivo en tiempo e intensidad y de acuerdo a las propias capacidades. Siempre debe realizarse una buena "entrada en calor" con movilidad de brazos, piernas y cuello, luego elongaciones musculares. Es importante que al finalizar tengas una vuelta a la calma. Realiza actividad física diariamente, por lo menos 5 días a la semana durante 30 minutos. Como ejemplo: 3 veces ejercicios en gimnasio y/o piscina y 2 días caminatas.

5

CONSEJOS FINALES

Usa ropa cómoda, medias y calzado adecuados. No siempre lo más moderno es lo mejor. Toma abundante líquido, no menos de 2 litros por día, de preferencia agua sin efervescencia. Consume alimentos en forma balanceada y evita fumar. Descansa y duerme bien.