



¿Por qué es bueno hacer ejercicio?

La vida sedentaria viene acompañada de muchos problemas de salud. Pero es muy fácil prevenirlos: haz un hueco en tu agenda para el ejercicio físico; pronto notarás sus beneficios, tanto si te gusta correr, como si prefieres andar, nadar, montar en bici...

Uno de los objetivos principales que se plantea cada año la Organización Mundial de la Salud (OMS) es reforzar las campañas y los programas de trabajo que luchan contra los riesgos que la inactividad supone para nuestra salud. Los datos que este organismo publica en su web deja al sedentarismo como el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante a

nivel mundial, alcanzando la categoría de la hiperglucemia (6%) y por detrás de la hipertensión (13%) y el tabaco (9%). Además, se lo responsabiliza del 21-25% de los cánceres de colon y mama, del 27% de las de diabetes y del 30% de cardiopatías. Estos números confirman que es necesario reducir al mínimo el sedentarismo. Por eso, te contamos todos los beneficios de mover el cuerpo.

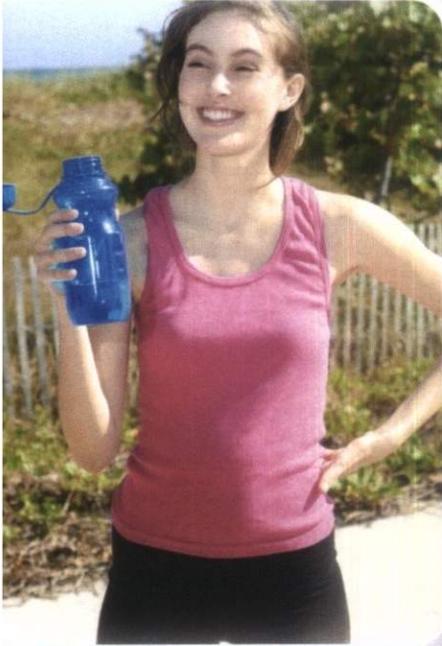


O.J.D.: 18878
E.G.M.: No hay datos
Tarifa: 43920 €
Área: 2470 cm2 - 1000%

PREVENIR

¡ES SALUD!

Fecha: 01/01/2014
Sección: REPORTAJE
Páginas: 82-91





UN BUENA MEDICINA

La actividad física es una buena terapia para evitar otro tipo de medicinas. Como nos cuenta el doctor Miguel del Valle Soto (director de la Escuela de Medicina del Deporte de la Universidad de Oviedo, vicepresidente de Femede, director del Área de Deporte y Salud, y editor de *Archivos de Medicina del Deporte*), "los programas de ejercicio físico aeróbico que actúan sobre grandes grupos musculares, además de mejorar la salud global y colaborar en la prevención y tratamiento de una gran cantidad de enfermedades crónicas, pueden mejorar la sensación de bienestar y autoestima".

La vida sedentaria se extiende como una plaga en la población y cada vez "contagia" a público más joven y trae consigo el aumento de enfermedades cardiovasculares. Aquel dicho popular de que quien mueve las piernas mueve el corazón es, como tantos otros, cierto. El doctor Del Valle Soto refuerza su

Salta, nada, corre..., lo que te guste

Una recomendación, válida para cualquier edad o sexo: atender a las preferencias. Es mucho más probable que se busquen excusas para aparcar la actividad física, si la que uno se

propone no le atrae para nada y no le motiva. Elegir una actividad que nos guste es un paso importante, porque garantiza la permanencia. Además, hay que marcarse objetivos realistas,

empezar poco a poco, aumentando gradualmente duración, frecuencia e intensidad. Debes encontrarte cómodo para que ese ejercicio, así sin notarlo, forme parte de tu día a día.



argumento: "Se conocen los efectos beneficiosos del ejercicio físico en la prevención de las cardiopatías isquémicas y en la disminución de la mortalidad por todas las causas, al modificar otros factores de riesgo como la tensión arterial, la diabetes mellitus, la densidad ósea, etc."

DEPORTE... Y MUCHO MÁS

Por lo general, al hablar de actividad física tendemos a reducir el concepto al deporte. Algunos dan un paso atrás, se declaran incapaces de ponerse unas zapatillas y ven imposible salir a correr o practicar aeróbic, por ejemplo. Sin embargo, "se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía". La definición es de la OMS y la puntualiza con ejemplos: juego, tareas domésticas, caminar, hacer deporte, actividades de jardinería o baile. En resumen: moverse, moverse, moverse.



¿Paseamos?

Caminar es el ejercicio recomendado como mínimo para todas las edades y situaciones:

- Mejora la flexibilidad, la fuerza, la resistencia, la coordinación.
- Estimula el flujo

sanguíneo y el sistema circulatorio.

- Contribuye al control de la respiración.
- Ayuda a perder peso y mantener la línea.
- Corrige malas posturas

- Es fácil: no necesitas más preparación que las ganas de salir a caminar.
- Es económico. Como mucho, requiere una inversión en zapatillas.
- Lo puedes hacer solo o en compañía.



O.J.D.: 18878
 E.G.M.: No hay datos
 Tarifa: 43920 €
 Área: 2470 cm2 - 1000%



A CADA EDAD, SU ACTIVIDAD

El tipo y la intensidad apropiados dependen de muchos factores: la edad, la forma física, la existencia de alguna enfermedad... La OMS perfila tres grupos con sus recomendaciones correspondientes:

■ **De 5 a 17 años:** como mínimo 60 minutos al día de actividad física vigorosa (correr, montar en bicicleta, nadar rápido, mover grandes pesos...) o moderada (caminar a paso ligero, bailar o realizar tareas domésticas).

■ **De 18 a 64 años:** 150 minutos semanales de actividad moderada, 75 minutos de vigorosa o una combinación de ambas en periodos por lo menos de 10 minutos.

■ **Mayores de 65 años:** las recomendaciones son las mismas que en el grupo anterior, pero las personas con escasa movilidad tienen que decantarse por ejercicios que mejoren el equilibrio y en los que no haya riesgos de caídas. En este sentido el doctor Miguel del Valle

El desayuno, ¡siempre!

Todos los expertos en nutrición insisten en que el desayuno es la comida más importante del día para comenzar el día. En él, que no falten hidratos (pan, cereales, galletas...), lácteos y

fruta. Quien realice ejercicio a primera hora de la mañana debe tomar un buen desayuno, completo, pero moderando la cantidad. Nos lo explica el experto: "Cuando hacemos de-

porte en ayunas pueden aparecer mareos, calambres..., ya que el cuerpo tiene pocas reservas de energía y, en consecuencia, se corre el riesgo de sufrir una hipoglucemia. Si realiza-



Soto nos recuerda que con la edad se van perdiendo fuerza, flexibilidad y algunos reflejos por lo que si se realiza deporte, hay que ser especialmente cuidadosos para evitar lesiones.

TEN ESPECIAL CUIDADO SI...

...padeces alguna enfermedad. Ante determinadas dolencias, no solo está permitido sino que es aconsejable realizar ejercicio físico, pero con determinadas precauciones. Con la ayuda del doctor Del Valle Soto nos fijamos en las enfermedades cardiovasculares y la diabetes.

■ **Enfermedades cardiovasculares:** se prescribe ejercicio, fundamentalmente aeróbico, como prevención y tratamiento. La intensidad debe estar en función del estado de salud. Pero se contraindica a personas con:

- >Angina de pecho inestable.
- >Hipertensión arterial sistólica.
- >Estenosis aórtica severa.
- >Arritmias no controladas o bloqueos aurículo-ventricular de tercer grado.



mos ejercicio aeróbico en ayunas, el nivel de hidratos de carbono e insulina en sangre es bajo y esto propicia la lipólisis que incrementará el uso de estos ácidos grasos por parte del músculo.

Pero el cerebro solo puede consumir hidratos de carbono y, cuando faltan en sangre, se liberarán determinadas hormonas, ruptura de aminoácidos... nada beneficioso”.

La dieta, en general, debe ser equilibrada en la que no falte ninguno de los nutrientes: carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales. Así, no serán necesarios los suplementos.



■ **Tromboflebitis aguda.**

■ **Diabetes mellitus:** ante esta alteración metabólica, el ejercicio puede beneficiarte porque:

> **Aumenta la sensibilidad a la insulina**, disminuye la glucosa sanguínea y aumentar su utilización. Pero este efecto es relativamente corto, así que se necesitan sesiones de ejercicio físico frecuentes para mantener los beneficios.

> **Disminuye indirectamente la resistencia a la insulina** al reducir el peso corporal y el nivel de metabolismo nasal.

> **Reduce el riesgo coronario** (en los pacientes diabéticos es tres veces superior al resto), de dislipemia e hipertensión arterial.

> **Baja los niveles de estrés**, aumenta la sensación de bienestar y mejora la calidad de la vida.

> **Y todo esto ocurre con todo tipo de ejercicio**, ya sean actividades aeróbicas de intensidad moderada, como caminar, montar en bici, correr,

Beber agua diariamente

Por lo general, al realizar ejercicio físico se suda bastante y esto supone pérdida de agua. Además de leer los consejos que te damos en la página 130 en este número de Prevenir, para evitar

la deshidratación y sus efectos negativos (ca-lambres, fatiga, hipertermia, problemas digestivos, dolores musculares e, incluso, mareos y problemas de consciencia) basta seguir unas pau-

tas sencillas que nos detalla el doctor Del Valle Soto:

■ Si el ejercicio dura de media hora a una hora en días beberemos agua antes, durante y después del ejercicio.



esquiar... El doctor especifica que dado que muchos diabéticos sufren obesidad es necesario evitar ejercicios que produzcan sobrecarga del aparato locomotor, para no lesionar las articulaciones ni los tendones.

> Intensidad y frecuencia: se recomiendan 4-5 sesiones semanales de 40 o 60 minutos con una intensidad de 60-70% del VO₂ (parámetro que indica la máxima capacidad de trabajo físico de un individuo según el consumo de oxígeno). Con una intensidad mayor se activa excesivamente el sistema adrenérgico lo que supone un aumento de la glucemia.

> Atención a las precauciones:

a. Un buen control de la glucemia, teniendo en cuenta que los cambios en el metabolismo de la glucosa que se observan en los 3 primeros días y que se estabilizan a partir de una semana.

b. Reducir la dosis de insulina, en el caso de los pacientes insulino-dependientes por el efecto insulínico del ejercicio. El doctor recomienda una



■ En cambio, en ejercicios más prolongados o en días de temperatura alta con poca humedad o cálida con mucha humedad (26 °C con 90% de humedad, por ejemplo) conviene optar por

una bebida isotónica cada 20 min. en la cantidad que no suponga molestias para el estómago. Puedes encontrarlas en supermercados. Para hacerla según dicta la OMS, necesitas:

■ 1 litro de agua
 ■ 2,6 g de cloruro sódico
 ■ 13,5 g de glucosa,
 ■ 1,5 g de cloruro potásico
 ■ 2,9 g bicarb. sódico.
 Se mezclan todos los ingredientes y se añade un poco de zumo de limón.



disminución del 20% o un aumento en la cantidad de comida de la dieta.

c. Tomar hidratos de carbono 30 minutos antes del ejercicio para evitar la hipoglucemia y, si este es prolongado, ingerir 10 g más (una pieza de fruta, un zumo...) cada 30 minutos.

d. En el caso de diabetes del tipo 1 hay que evitar el ejercicio si la glucosa en ayunas es mayor de 250 mg/dL y si es mayor de 300 mg/dL sin cetosis.

e. Utilizar prendas adecuadas que no se arruguen y puedan provocar heridas en los pies.

NO TE OLVIDES DE ESTIRAR

Como precisa el doctor Del Valle Soto, estirar es fundamental antes y después de hacer deporte y hay que centrarse en los músculos más activos durante el ejercicio. Si el deporte que se va a realizar es de alta intensidad, el doctor recomienda la técnica de facilitación neuromuscular propioceptiva, que combina estiramientos clásicos con estiramientos de contracción de los

¿Qué me pongo?

Cada actividad requiere su equipamiento, y no es lo mismo practicar deporte en invierno que en verano. Con lluvia torrencial o nieve, con niebla, con frío o a 30 °C y un sol radiante. Por eso,

de la mano del doctor Del Valle Soto, la única generalización que nos permitimos a la hora de pensar en la vestimenta es recomendar "ropa holgada y de algodón para que absorba el

sudor o de otro tejido transpirable para favorecer la pérdida de calor corporal".

¿Y el calzado? Aquí hay que poner especial atención para evitar lesiones. El pie debe ir có-



músculos agonistas y antagonistas de manera secuencial.

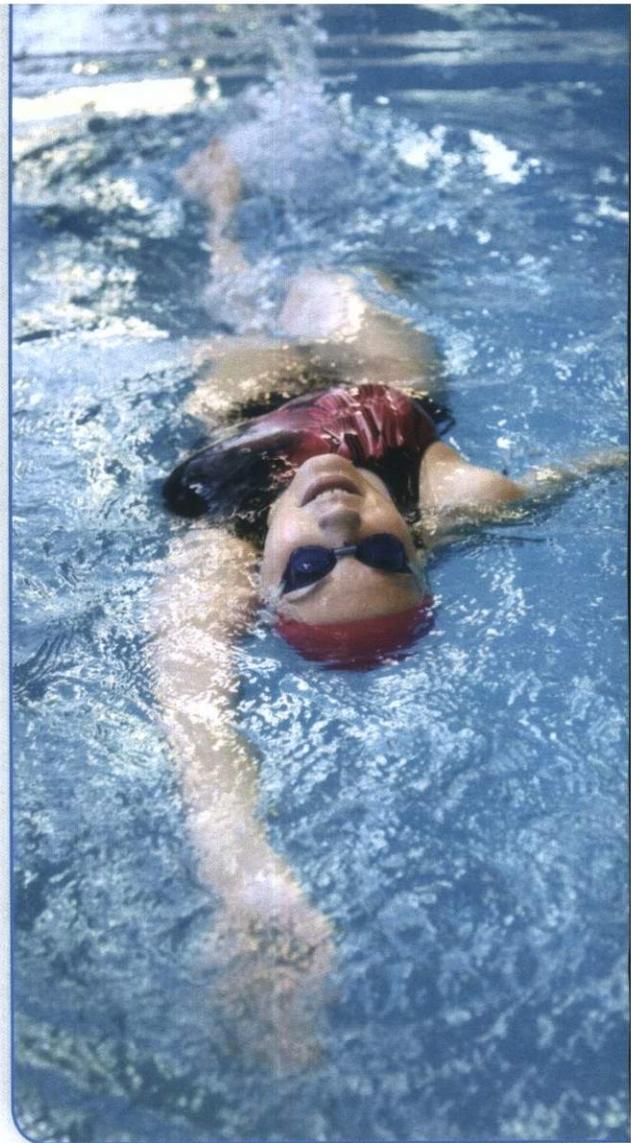
■ **Antes:** Al estirar se preparan los músculos y se logra la adecuada elasticidad de los tejidos blandos.

■ **Después:** Con los estiramientos se evitan los acortamientos musculares que puede provocar la potenciación muscular.

■ **Sus beneficios:**

- > Aumentan la flexibilidad y elasticidad de músculos y tendones.
- > Aumentan la amplitud de movimiento.
- > Mejoran el tono muscular.
- > Estimulan la relajación, tanto física como mental.
- > Ayudan a desarrollar la capacidad cardiovascular y la resistencia.
- > Aumentan la resistencia a la fatiga.
- > Disminuyen el riesgo de lesiones de tejidos blandos.

■ **Pero, ¡ojo!** Los estiramientos no deben realizarse cuando existe una lesión muscular aguda. En este caso, será el médico o el fisioterapeuta quien marque las pautas y tiempos.



modo, pero además bien sujeto. La zapatilla es aún más importante que la ropa que llevas. En un momento dado, podrías echarte a correr, por ejemplo, en bañador, pero nunca debes

hacerlo con un calzado inadecuado. Y cada ejercicio tiene el suyo, aunque en todos los casos deben cumplir ciertos requisitos generales:

- Proteger el pie de roces y abrasiones.

- Ejercitar un efecto amortiguador (huye de los demasiado duros; fíjate que tengan cierta flexibilidad al doblar su suela por la mitad).
- Facilitar el agarre a las diferentes superficies.