



▶ 2 Septiembre, 2014

## El ejercicio físico mejora la salud

### Es recomendable caminar un mínimo diario de treinta minutos

Además del aparato cardiovascular, andar beneficia el sistema músculo-esquelético porque previene las fracturas y la osteoporosis

nar, una actividad sencilla especialmente indicada en estos casos por el papel protagonista que tiene el corazón. Caminar es el ejercicio físico que yo más recomiendo.

#### Ejercicio continuado

Pero hay que tener en cuenta que para conseguir esos beneficios la marcha debe ser realmente un ejercicio cardiovascular; por lo que el ritmo debe ser continuado. No vale ir de compras, que caminas, te paras... Como simple actividad saludable, se recomienda andar un mínimo diario de 30-45 minutos.

Además del aparato cardiovascular, andar beneficia el sistema óseo, ya que refuerza los huesos, evitando la osteoporosis y dificultando las roturas. Lógicamente todos los músculos involucrados en esta actividad o bien mantienen su estado si ya era bueno, o bien se fortalecen en las personas que no practicaban ningún tipo de ejercicio. También los pulmones mejoran su capacidad si al andar se respira correctamente, manteniendo un ritmo regular.

Realizar una actividad física suave con regularidad (como caminar) reduce el riesgo de sufrir un ictus (un accidente vascular cerebral).

Caminar es una práctica que no tiene con-

traindicaciones y mejora la calidad de vida, así que es recomendable para todo el mundo. Pero especialmente para hipertensos controlados y también para gente que ha tenido un infarto y que no va a sufrir problemas cardíacos por hacer ejercicio. Para los ancianos contribuye, sobre todo, a mejorar el aparato locomotor. Andar está indicado como actividad para personas que han estado en cama, que han hecho poco ejercicio o para ancianos. Lo importante es caminar y conseguir que se convierta en una actividad placentera.

Según recientes estudios, aproximadamente el 46% de la población española no practica ejercicio en su tiempo libre. En opinión de los especialistas, este mal hábito sedentario supone una merma en la calidad de vida y aumenta el riesgo de padecer numerosas enfermedades y discapacidades derivadas de éstas.

Muchos hombres y mujeres deben enfrentarse a unos kilos de más, pero sobre todo, a una mala forma física.

A la hora de iniciar la práctica deportiva, sobre todo si hemos sido personas sedentarias durante mucho tiempo o que no hemos practicado deporte antes, es muy importante que nos pongamos en manos de un médico por si existiera alguna alteración o limitación que contra-

indicase la práctica de ese deporte en esa persona en concreto. Se debe realizar el ejercicio físico adecuado a la edad, al estado de salud y que mejor se adapte a la afición, tipo de vida, etc., de cada persona.

#### Beneficios

Son muchos los efectos positivos del ejercicio sobre nuestra salud. Entre otras ventajas, mejora el control de la glucosa en los pacientes diabéticos, produce efectos favorables a nivel de control de colesterol y disminución de la tensión arterial, lo que conlleva una prevención de las patologías cardiovasculares, como la angina de pecho o el infarto de miocardio. Además, la práctica del ejercicio reduce el tejido graso y aumenta el tejido óseo y muscular.

Por otra parte, desde el punto de vista psicológico, el ejercicio físico favorece el control del estrés y de la tensión emocional y ayuda a conciliar mejor el sueño.

Además, en el caso de pacientes

con osteoporosis, el ejercicio va a contribuir a formar hueso, disminuyendo la progresión de ésta y el riesgo de caídas y fracturas en estos pacientes.

Es decir, el ejercicio contribuye a mejorar la calidad de vida, tanto en personas sanas como enfermas, así como para prevenir diversas enfermedades y hacer frente a las importantes secuelas funcionales que éstas puedan originar.

El ejercicio físico más recomendable es:

1.- Caminar (pasear a buen ritmo): Caminar es uno de los ejercicios más recomendados, porque, además de ejercitar los músculos, favorece la interrelación con otras personas y permite al caminante abstraerse de los problemas del día a día y disfrutar de lo que ve.

2.- Natación. Debe haber una buena técnica. Es de los ejercicios individuales más recomendados, porque el agua beneficia a las articulaciones y además, es una resistencia no lesiva.

3.- Bicicleta.

4.- Golf.

5.- Tenis, mejor dobles.

6.- Etc., Lo importante es hacer ejercicio físico. Adecuado al estado de salud, edad y los gustos personales. Lo importante es practicar aquellos ejercicios físicos que la persona pueda desarrollar dentro de sus capacidades, que le gusten y resulten atractivos y que, en la medida de lo posible, los practique con otras personas. Para gozar de una buena salud mental no sólo hay que trabajar la mente y el cuerpo, sino también el aspecto social, que es muy importante.

#### EL ESPECIALISTA

MIGUEL AIZPÚN  
Dermatólogo



**LOGROÑO.** Hoy día está absolutamente demostrado que la inactividad física es un importante factor de riesgo coronario. De hecho, recientes estudios epidemiológicos demuestran que las personas que llevan una vida sedentaria tienen una incidencia entre un 35 y un 52 por ciento superior de hipertensión arterial. Un hábito de ejercicio regular y dinámico, es decir, que implique desplazamientos más o menos largos, puede mejorar la función cardiovascular y prevenir la aparición de la cardiopatía isquémica (infarto).

Y esta práctica puede ser cami-



MONKEY BUSINESS - FOTOLIA