

Disfrutar de su práctica y de sus beneficios

¿Cómo convertir el ejercicio en una rutina?

MADRID, 11 Feb. (INFOSALUS) -

El ejercicio reduce el riesgo cardiovascular, de enfermedades metabólicas como la diabetes y la obesidad, reduce el estrés y la ansiedad, alivia la depresión y ayuda a dormir mejor, por citar sólo algunos de sus beneficios y entonces ¿qué nos retiene para mejorar nuestra salud de forma tan espectacular?

Según señalan desde la Academia Americana de Médicos de Familia, antes de comenzar a realizar ejercicio hay que hablar con el médico de familia, en especial si no se ha estado activo durante un largo periodo de tiempo, si existe algún problema de salud, se tiene una edad avanzada o se está en periodo de gestación.

El facultativo debería indicar la cantidad de ejercicio a realizar acorde con el estado físico de cada persona, aunque los médicos estadounidenses apuntan que un buen objetivo es practicar ejercicio cinco veces por semana entre 30 y 60 minutos. Si esto resulta demasiado de una vez se puede dividir la actividad física en periodos de tiempo más reducidos como 10 minutos de ejercicio varias veces a lo largo del día.

Lo más importante, señalan desde la web estadounidense es que dado que el ejercicio tiene tantos beneficios para la salud cualquier ejercicio, por poco que sea, es mejor que ninguno.

Para empezar se puede incluir el ejercicio en las actividades diarias: utilizar las escaleras en vez del ascensor, dar un paseo durante el descanso del desayuno o de la comida, caminar parte del camino al trabajo o realizar las labores de la casa a un ritmo más rápido.

Los facultativos americanos recuerdan que los beneficios del ejercicio regular son:

- * Reduce el riesgo de ataque cardiaco, hipertensión, osteoporosis, diabetes y obesidad.
- * Mantiene articulaciones, tendones y ligamentos flexibles, lo que hace más fácil moverse.
- * Reduce algunos efectos del envejecimiento, en especial el malestar de la osteoartritis.
- * Contribuye al bienestar mental.
- * Ayuda a aliviar la depresión, estrés y ansiedad.
- * Aumenta la energía y la resistencia.

- * Ayuda a dormir mejor.

- * Ayuda a mantener un peso normal al aumentar el metabolismo (la tasa a la que se queman calorías).

MANTENER LA RUTINA

Para mantener un programa de ejercicio los médicos de familia estadounidenses recomiendan:

- * Elige una actividad que te guste: también hay que asegurarse de que el físico también se adapta al ejercicio elegido. Por ejemplo, si se padece artritis en las articulaciones, la natación podría ser una buena opción.

- * Consigue un compañero: hacer ejercicio con un amigo o familiar puede hacerlo más divertido. Un compañero de ejercicio puede ofrecer apoyo y ánimo. Además, será menos probable que dejes de hacer ejercicio algún día si alguien más cuenta contigo.

- * Varía los ejercicios: será menos fácil aburrirte o lesionarte si incluyes variaciones en tu rutina de ejercicio. Camina un día, monta en bicicleta el siguiente y ten en cuenta actividades como bailar o los deportes de raqueta e incluso tareas como pasar la aspiradora o desbrozar el jardín.

- * Elige un momento cómodo del día: no hagas ejercicio demasiado pronto después de comer o cuando hace mucho calor o frío en el exterior. Si te cuesta hacer ejercicio por las mañanas, espera hasta las horas finales del día.

- * No te desanimes: puede llevar semanas o meses que sean más perceptibles algunos de los beneficios del ejercicio, como la pérdida de peso.

- * El dolor no es necesario: aunque es normal sentir molestias musculares después de empezar a hacer ejercicio, el dolor no lo es. Descansa si tienes dolor o si te lesionas.

- * Convierte en divertido el ejercicio: puedes leer, escuchar música o ver la televisión mientras utilizas una bicicleta estática. Se puede caminar por aquellos lugares que más nos gustan, ir a bailar o aprender a practicar ese deporte que nos gusta ver por televisión.

TRUCOS QUE FAVORECEN EL HÁBITO

Entre los consejos que los facultativos estadounidenses apuntan para conseguir convertir el ejercicio físico en una rutina se encuentran:

- * Pídele al médico que te redacte una 'prescripción' de un programa de ejercicio que describa qué tipo de ejercicio hacer, la frecuencia y durante cuánto tiempo.

- * Sigue un horario regular cada día para hacer ejercicio.

- * Firma un contrato de compromiso contigo mismo para hacer ejercicio.

- * Sitúa 'citas de ejercicio' en tu agenda.

- * Mantén un registro diario o un diario de tus actividades de ejercicio.

* Comprueba tus progresos. Si te fijas objetivos razonables como una distancia determinada para caminar o un tiempo para montar en bicicleta puedes evaluar si te cansas menos o si has recorrido la distancia en menos tiempo.

* Piensa en unirte a un club de salud o a un centro social. El coste podría ser un incentivo para realizar ejercicio de forma regular.