


Corazón

La importancia de practicar
ejercicio a diario



■ Importancia de practicar ejercicio a diario

Nuestros ancestros comían más que nosotros y pesaban menos. ¿Por qué?: estaban en constante movimiento.

En los últimos 100 años, los niveles de actividad física han disminuido considerablemente en las sociedades industrializadas. Los hábitos modernos han privilegiado la mala nutrición y el sedentarismo, con ello no solo se han reducido las oportunidades del gasto energético a través del ejercicio físico, sino que también ha aumentado el consumo excesivo de calorías poco nutritivas.

Alrededor del 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Las consecuencias sanitarias de esta situación pueden ser devastadoras, porque la falta de ejercicio físico predispone a sufrir sobrepeso, hipertensión, colesterol elevado, diabetes, cardiopatía isquémica y diferentes tipos de cáncer.

■ Beneficios de la actividad física

Tener una rutina de ejercicios regular reduce la probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, afecciones neurológicas y el riesgo general de mortalidad.

Estos daños a la salud se pueden compensar superando los niveles semanales de esfuerzo físico, es decir, realizando cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Todas las personas se favorecen del ejercicio, sin importar la edad, el sexo, o la capacidad física.



Practicar ejercicio:

- **Ayuda a controlar el peso**
- **Combate afecciones y enfermedades**
- **Mejora el estado de ánimo**
- **Aumenta los niveles de energía**
- **Promueve un mejor sueño**
- **Activa la vida social cuando se desarrolla junto la familia o amigos**

Tipos de ejercicios

Existen tres tipos de ejercicios básicos:

- **Aeróbicos:** Se utilizan los músculos grandes del cuerpo con movimientos rítmicos y repetitivos, lo que produce un aumento en la frecuencia cardíaca. Algunos ejemplos incluyen caminar, trotar, andar en bicicleta y nadar.
- **De flexibilidad:** Mantienen la elasticidad de los músculos y la libertad de movimiento de las articulaciones. Estos ejercicios deben dar una sensación de tensión cómoda. Tienes que sentir solo el estiramiento, nunca dolor. Dentro de este grupo encontramos yoga, taichí, pilates y estiramientos con cilindros de goma.
- **De fuerza o resistencia:** Son aquellos donde el trabajo de los músculos es más arduo por la adición de peso o resistencia en el movimiento a través de repeticiones. Se utiliza para desarrollar masa muscular. Por lo general debes ayudarte de mancuernas, pesas o barras con discos.

Se recomienda que todos los adultos entre 18 y 64 años realicen un mínimo de 150 minutos de actividad física aeróbica moderada o 75 minutos de ejercicio aeróbico vigoroso, o bien, una combinación equivalente de ambas semanalmente.

La mejor manera de mantener una rutina de ejercicios consiste en elegir actividades que disfrutes. De esta manera, es más probable que continúes y aproveches los beneficios de la actividad física.

Asegúrate de hacerlo de manera segura: usa zapatillas cómodas, toma mucho líquido y escucha a tu cuerpo: si algo le duele o siente que la ejercitación es demasiada, detente. Recuerda que es importante consultar al médico antes de comenzar con cualquier rutina de ejercicios para recibir una evaluación cardiovascular.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento medicamentos que hayan sido recetados*



■ Referencias

- O'Connor EA, Evans CV, Rushkin MC, Redmond N, Lin JS. Behavioral Counseling to Promote a Healthy Diet and Physical Activity for Cardiovascular Disease Prevention in Adults With Cardiovascular Risk Factors: Updated Evidence Report and Systematic Review for the US Preventive Services Task Force. JAMA. 2020;324(20):2076-2094.
- Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behavior. Br J Sports Med. 2020;54:1451-1462.
- Exercise: 7 benefits of regular physical activity. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>.
- ¿Por qué es tan bueno el ejercicio físico? <https://kidshealth.org/es/teens/exercise-wise.html#:~:text=El%20ejercicio%20f%C3%ADsico%20ayuda%20a,y%20la%20presi%C3%B3n%20arterial%20alta>.



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR