



[◀ Volver a la versión web](#)

¿Por qué debo hacer ejercicio?

¿Por qué debo hacer ejercicio?

El ejercicio es parte importante de un estilo de vida saludable. El ejercicio previene los problemas de salud, desarrolla resistencia, brinda más energía y puede ayudar a reducir el estrés. También puede ayudar a mantener un peso corporal saludable y a controlar el apetito.

¿Qué beneficios se obtienen del ejercicio?

Incluir el ejercicio en la rutina puede afectar su vida de manera positiva. El ejercicio puede:

- Reducir el riesgo de padecer de una enfermedad cardíaca, hipertensión arterial, osteoporosis, diabetes y obesidad.
- Mantener la flexibilidad de las articulaciones, tendones y ligamentos, lo que facilita el movimiento y disminuye las probabilidades de sufrir caídas.
- Reducir algunos de los efectos del envejecimiento, especialmente los malestares ocasionados por la osteoartritis.
- Contribuir al bienestar mental y ayudar a tratar la depresión.
- Ayudar a aliviar el estrés y la ansiedad.
- Aumentar la energía y la resistencia.
- Mejorar el sueño.
- Ayudar a mantener un peso normal al acelerar el metabolismo (la velocidad a la que el cuerpo quema calorías).

¿Puede hacer ejercicio cualquier persona?

Todos pueden beneficiarse de la actividad física. La mayoría de personas puede empezar a hacer ejercicio por su cuenta a un ritmo lento. Si nunca ha hecho ejercicio antes, empiece con un período de 10 minutos de ejercicio leve o una caminata enérgica todos los días y aumente gradualmente el grado de dificultad y el tiempo del ejercicio. Si padece de algún problema de salud que el médico está controlando, como una enfermedad cardíaca u osteoartritis, hable con el médico antes de iniciar un programa de ejercicios. Incluso, si tiene una discapacidad física que limita la capacidad de moverse o ejercitar una parte de su cuerpo, el médico puede ayudar a encontrar otros ejercicios para mejorar su estado de salud en general.

¿Cuánto ejercicio necesito hacer?

Una buena meta es hacer ejercicio por lo menos 30 minutos, 5 veces a la semana. Sin embargo, la mayoría de personas necesita empezar gradualmente. Empiece ejercitándose 2 o 3 veces a la semana por 20 minutos a la vez. Cuando se sienta cómodo, aumente poco a poco la cantidad de tiempo y de días a la semana en que hace ejercicio.

¿Qué tan intenso debe ser el ejercicio que tengo que hacer para obtener beneficios para la salud?

Hacer un poco de ejercicio es mejor que no hacer nada. Empiece con una actividad que disfrute y que pueda realizar cómodamente. Aprenda a tomarse el pulso y calcular el ritmo cardíaco deseado (aproximadamente 80% del ritmo cardíaco "máximo"). A medida que se acostumbra al ejercicio, intente ejercitarse dentro de su zona de ritmo cardíaco deseado y así obtener el máximo beneficio.

Para tomarse el pulso, coloque suavemente 2 dedos al lado de su cuello, aproximadamente a la mitad entre su oreja y su barbilla y cuente la cantidad de latidos durante 10 segundos. Multiplique este número por 6 para obtener el número de pulsaciones por minuto. Por ejemplo, si está sentado sin moverse y cuenta 12 pulsaciones en 10 segundos, multiplique 12 x 6 para obtener 72 pulsaciones por minuto.

Para calcular el ritmo cardíaco deseado, reste su edad (en años) de 220. Éste es el ritmo cardíaco máximo. Para calcular el ritmo cardíaco deseado, multiplique ese número por 0.80.

Por ejemplo, si tiene 40 años de edad, reste 40 de 220, lo que le da un ritmo cardíaco máximo de 180 ($220 - 40 = 180$). Luego multiplique este número por 0.80, lo que le da 144 ($180 \times 0.80 = 144$). Su ritmo cardíaco deseado será 144 pulsaciones por minuto.

Lleve el control del progreso

Mantenga un registro de su entrenamiento para controlar el progreso. Escriba cuánto tiempo hizo ejercicio y qué fue lo que hizo. Existen sitios web gratuitos y aplicaciones para teléfonos inteligentes para dar seguimiento a su progreso.

Busque un compañero para hacer ejercicio

Hacer ejercicio con un amigo es más divertido que hacerlo solo. Un compañero de ejercicios puede mantenerle motivado cuando no tiene ganas de hacer ejercicio. Es mucho menos probable que deje de hacer ejercicio si sabe que hay alguien que cuenta con su compañía. Y cuando alcance sus metas de ejercicio, tendrá alguien con quién celebrar.

Fuente

Este contenido fue desarrollado con el apoyo general de Nature Made®.

Escrito por personal editorial de familydoctor.org.

Creado: 11/12