

ACTIVIDAD FÍSICA

Cuando hablamos de actividad física nos referimos a la totalidad de la energía que gastamos al movernos. Las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas, en las que hay que mover el cuerpo, como andar, montar en bicicleta, subir escaleras, hacer las tareas del hogar, ir a la compra, y la mayoría de ellas forman parte inherente de nuestra rutina.

El aumento en la actividad física puede beneficiar a casi todos. La mayoría de las personas pueden empezar a hacer ejercicio gradual y moderado por sí mismas. Si piensa que usted no puede hacer ejercicios de manera segura por alguna razón, hable con su médico antes de empezar un nuevo programa de ejercicio. En particular, su doctor necesita saber si tiene problemas con su corazón, presión alta o artritis, o si se siente mareado a menudo o tiene dolores en el pecho.

Empiece haciendo ejercicios 3 o más veces cada semana por unos 20 minutos o más, y siga haciendo ejercicios hasta un mínimo de 30 minutos, de 4 a 6 veces por semana. Esto puede incluir varias tandas de actividad de corta duración en un día. Hacer ejercicio durante su descanso de almuerzo o mientras hace sus tareas diarias puede ser una manera de incluir actividad física si a usted le queda poco tiempo libre en su horario.

Hacer ejercicio con un amigo o miembro de familia puede ayudar a hacer de esto algo divertido, y tener un compañero puede alentarlos a seguir haciéndolo.

Los ejercicios que aumentan los latidos de su corazón y mueven grupos de músculos grandes (tales como los músculos de sus piernas o brazos) son los mejores. Escoja una actividad que le guste, y que pueda empezar

lentamente y aumentar gradualmente hasta que se haya acostumbrado.

El caminar es muy popular y no requiere ningún equipo en especial. Otros ejercicios buenos incluyen la natación, ciclismo, correr y bailar. Tomar las escaleras en vez del elevador, o caminar en vez de manejar, también puede ser una buena manera para comenzar a ser más activo.

El cuerpo humano está diseñado para moverse, y por ello una vida sedentaria puede tener como consecuencia enfermedades e incluso la muerte prematura. El nivel de los beneficios obtenidos para la salud es similar a los que se consiguen dejando de fumar, y hoy en día se reconoce que la inactividad es uno de los factores de riesgo en las enfermedades cardíacas

VENTAJAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La práctica de la actividad en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud.

Algunas de las ventajas que aporta son:

- Gasta calorías
- Reduce el apetito
- Ayuda a reducir grasa corporal
- Alivia las molestias menstruales
- Aumenta la elasticidad y movilidad articular.
- Ayuda a prevenir enfermedades como la Diabetes, la Hipertensión Arterial, la Osteoporosis, Cáncer de Colon, lumbalgias, etc.

- A nivel pulmonar, se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación.
- A nivel cardíaco, se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.
- Ganancia muscular la cual se traduce en aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (Prevención de la obesidad y sus consecuencias).
- En las funciones orgánicas, parece producir una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática. Al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento ante las tareas cotidianas.



A través del ejercicio, la persona tiene una poderosa herramienta para mejorar su salud

GASTO ENERGÉTICO DE ALGUNAS ACTIVIDADES FÍSICAS

Actividad Realizada	Gasto por minuto	Gasto por Hora
Pasar la aspiradora	3.8	114
Lavar platos	206	78
Barrer	2.2	66
Fregar el suelo	2.5	75
Hacer la cama	3	90
Lavar ropa	2.7	81
Planchar	3.1	93
Cocinar	2.4	72
Limpicar ventanas	4	120
Ver TV	0.5	15
Conducir	2	60
Caminar a 3,5 km /hora	3	90
Caminar a 5 km /hora	4	120
Bajar escaleras	6.8	204
Subir escaleras	17.5	525
Bailar	4	120



ALGUNOS CONSEJOS PARA LA REALIZACIÓN DE UN EJERCICIO ADECUADO

- Cuidar tu cuerpo: Es esencial adoptar unos estilos de vida sanos y físicamente activos que favorezcan preservar la salud o mejorarla.
- Hacer ejercicio durante toda la vida: Todos debemos mantenernos físicamente activos y realizar ejercicio físico en el tiempo de ocio para conseguir un bienestar físico, mental y social
- Realizarlo con regularidad
- Escoger el tipo de ejercicio que se adapte a tu situación: Es importante asesorarse en la selección del tipo de actividad física o de ejercicio en relación con la intensidad, duración y frecuencia que resulta más adecuada a las necesidades de cada uno.
- Proponerse objetivos razonables, y tratar de alcanzarlos progresivamente.
- Realizar un calentamiento previo y estiramientos antes y después del ejercicio
- Realizar una evaluación periódica de tu condición física
- Llevar una dieta equilibrada
- No fumar ni tomar sustancias adictivas
- Animar a otros a realizar ejercicio físico contigo.

LA ACTIVIDAD FÍSICA



Dr. P. Vidal-Ríos

C/ Fernández Latorre, 122, 1ºD
15006 La Coruña

Tlf.: 981-152221

Fax: 981-237578

Email: doctorvidalrios@gmail.com

<http://www.doctorvidalrios.com>

Srta. Alba Mª Parada Sánchez (Dietista)

Srta. Luisa H. Hofmann (DUE)

Dr. P. Vidal-Ríos (Médico)

©ENDOCRINO-PVR-Coruña 2013