**EL EJERCICIO Y EL ESTAD FÍSICO**

La actividad fisica regular--el ejercicio que se hace casi todos los dias de la semana--brinda muchos beneficios a la salud. Puede ayudarle a prevenir o controlar enfermedades, adelgazar y sentirse mejor. El ejercicio es clave para llevar un estilo de vida sano.

Este folleto explica

los beneficios del ejercicio

los tipos de ejercicios

consejos de seguridad

Beneficios del ejercicio

El ejercicio puede fortalecer el corazón y promover la salud de los vasos sanguíneos. Ayuda además a reducir los niveles de colesterol y presión arterial, que a su vez reducen el riesgo de padecer una enfermedad del corazón. El ejercicio regular también ofrece los siguientes beneficios a la salud:

Fortalece los músculos

Aumenta la flexibilidad

Aumenta la energía

Ayuda a controlar el peso

El ejercicio puede ayudar a crear y mantener huesos fuertes. Permite también reducir el ritmo de la pérdida ósea que ocurre en las mujeres con el paso de los años y comienzan a desarrollar osteoporosis.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Frecuencia cardíaca ideal para mujeres  El ejercicio aeróbico ayuda a mejorar el estado físico del corazón. Debe ejercitarse de manera que el corazón lata a un nivel que le brinde el mejor programa de ejercicios. Este nivel se denomina la frecuencia cardíaca (del corazón) ideal. Para determinar su frecuencia cardíaca ideal, busque la categoría de edad más cercana a la suya y lea la línea hacia la derecha. La frecuencia cardíaca máxima (el ritmo más rápido en que puede latir el corazón) por lo general es 220 menos su edad. La frecuencia cardíaca ideal es el 50% al 85% de la frecuencia máxima. | | |
| Edad (años) | \*Frecuencia cardíaca ideal (latidos por minuto) | \*\*Promedio de la frecuencia cardíaca máxima (latidos por minuto) |
| 20 | 100–170 | 200 |
| 25 | 98–166 | 195 |
| 30 | 95–162 | 190 |
| 35 | 93–157 | 185 |
| 40 | 90–153 | 180 |
| 45 | 88–149 | 175 |
| 50 | 85–145 | 170 |
| 55 | 83–140 | 165 |
| 60 | 80–136 | 160 |
| 65 | 78–132 | 155 |
| 70 | 75–128 | 150 |
| Durante el ejercicio, debe revisar su frecuencia cardíaca para determinar si se encuentra cerca de su frecuencia cardíaca ideal. Cuente los latidos tomándose el pulso en el lado de la muñeca cerca de la palma de la mano o en el ángulo de la mandíbula por 10 segundos. Multiplique ese número por 6 para obtener los latidos por minuto.  Debe tratar de hacer ejercicio durante aproximadamente 20 a 30 minutos mientras se encuentra en la frecuencia cardíaca ideal. Cuando comience el programa de ejercicios, trate de estar en el nivel más bajo de la frecuencia cardíaca ideal (50%). A medida que se pone en forma, aumente gradualmente la frecuencia cardíaca a un nivel más alto (85%). Pero no es necesario ejercitar a 85% para mantenerse en forma. | | |
| \*Estas cifras son promedios que se deben usar como pautas generales y no aplican a las mujeres embarazadas.  Datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention). Target heart rate and estimated maximum heart rate (Frecuencia cardíaca ideal y cálculo de la frecuencia cardíaca máxima). Disponible en <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/measuring/heartrate.html>. Recuperado el 20 de julio de 2010. | | |

Hacer ejercicio regularmente puede además reducir el riesgo de padecer de diabetes y desarrollar ciertos tipos de cáncer, como cáncer del colon. Las mujeres que no son activas corren un riesgo mayor de presentar esos problemas médicos.

El ejercicio es bueno tanto para la mente como para el cuerpo. Mantenerse activa promueve el bienestar mental, reduce el estrés, le ayuda a dormir mejor y puede mitigar la depresión y la ansiedad.

Tipos de ejercicios

Hay dos tipos de ejercicios: ejercicio cardiovascular (o aeróbicos) y ejercicio de fortalecimiento. Lo ideal es combinar ambos. Además de estos ejercicios, todo programa de actividad física debe incorporar ejercicios para promover la flexibilidad. Esto quiere decir estirar cuidadosamente los músculos y las articulaciones. Algunos programas de ejercicio, como Pilates y yoga, se han diseñado específicamente para aumentar la flexibilidad. Los programas basados en el agua, como el aeróbico acuático, es una manera popular para promover la flexibilidad y reducir el riesgo de sufrir una lesión. El apoyo del agua permite que las articulaciones se muevan con mayor facilidad. Este tipo de ejercicio a menudo es menos doloroso para los pacientes que se recuperan de una lesión.

Todos los ejercicios de fortalecimiento y algunos ejercicios cardiovasculares se consideran ejercicios de sostenimiento del peso corporal. Esto quiere decir que, durante el ejercicio, el cuerpo apoya el peso contra la gravedad. Al hacerlo, se promueve la densidad ósea y se protege contra la osteoporosis

Ejercicio cardiovascular

El ejercicio cardiovascular hace que el corazón y los pulmones trabajen más arduamente para mejorar el estado físico de la persona. Al mejorar la fortaleza del corazón y los pulmones aumenta la capacidad del cuerpo para usar oxígeno. Además, quema calorías y por ello ayuda a adelgazar.

El ejercicio cardiovascular también promueve la resistencia muscular. Cuanta más resistencia muscular tenga, mayor será el tiempo que pueda ejercitarse. Algunos ejemplos de ejercicio cardiovascular son:

Nadar

Correr

Montar en bicicleta

Caminar

Practicar esquí nórdico

Hacer actividades aeróbicas

|  |
| --- |
| Caminar  Caminar es una de las formas más flexibles de actividad física. Se puede hacer en casi cualquier lugar y momento. Use estos consejos sensatos para evitar riesgos de lesiones:  Elija un sitio seguro para caminar.  Comience gradualmente.  Haga ejercicios de precalentamiento antes de caminar y enfriamiento cuando termine.  Beba mucha agua.  Use calzado para caminar con suela flexible y gruesa.  Use ropa que la mantenga seca, cómoda y visible al tráfico.  Evite dar caminatas intensas en climas extremadamente cálidos o fríos.  Trate de caminar por lo menos 30 minutos por encima de su actividad física regular todos o casi todos los días de la semana. Durante una sesión a un ritmo moderado dará aproximadamente 1,000 pasos en 10 minutos. Para mantener el peso o adelgazar debe caminar más tiempo o más rápido (por lo menos 10,000 pasos al día). Seguir estas reglas le ayudará a sacar el mayor provecho de su caminata  Mantenga elevada la barbilla y los hombros hacía atrás.  Camine de manera que el talón toque primero el suelo.  Apunte hacia adelante los dedos de los pies.  Mueva los brazos hacia adelante y hacia atrás mientras camina |

Ejercicios de fortalecimiento

Los ejercicios de fortalecimiento, que también se conocen como ejercicios de resistencia, aumentan la musculatura y reducen la pérdida ósea. Cuando se ejerce una fuerza contra los músculos y los huesos, éstos se fortalecen. A medida que aumenta la musculatura, aumentará también el tono muscular. Mientras más músculos tenga, mejor podrá quemar calorías su cuerpo. Algunos ejemplos de ejercicios de fortalecimiento son:

Levantamiento de pesas

Uso de máquinas de pesas

Uso de bandas elásticas de resistencia

Ejercicios de flexiones de los brazos (push-ups)

Ejercicios de elevación de las piernas

Sentadillas

Abdominales

Pautas para ejercicios

La frecuencia y la cantidad de ejercicio que debe hacer dependen de sus metas. Si desea

reducir el riesgo de padecer una enfermedad crónica—ejercita 30 minutos casi todos los días de la semana.

mantener su peso—ejercita aproximadamente 60 minutos casi todos los días de la semana. No debe consumir más calorías de las que quema.

Adelgazar — ejercita por lo menos de 60 a 90 minutos casi todos los días de la semana. Es probable que necesite reducir la cantidad de calorías que consume.

Trate de hacer una combinación de ejercicios cardiovasculares, de fortalecimiento y de flexibilidad todos los días. Algunas actividades, como trabajar en el jardín o bailar, también ayudan a quemar calorías o mejorar el tono muscular.

Cómo comenzar

Si tiene buena salud, no necesita consultar con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios moderados. Sin embargo, algunas personas necesitan cuidados especiales. Consulte con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios si

|  |
| --- |
| Actividades aeróbicas  Las actividades aeróbicas son una forma popular de ejercicio cardiovascular para las mujeres de todas las edades. Algunos tipos comunes de actividades aeróbicas son los siguientes:  Baile aeróbico—Ejercicios rítmicos que se basan en una variedad de formas de baile, como disco, jazz y ballet, y se realizan con música.  Aeróbico acuático—Ejercicios aeróbicos que se hacen en el agua para reducir la tensión en las articulaciones.  Aeróbicos de bajo impacto—Baile aeróbico donde no se levantan muy alto las piernas ni se dan grandes saltos. Por lo menos un pie permanece en el suelo en todo momento para reducir la tensión en las articulaciones. |

tiene más de 50 años y planea hacer un programa vigoroso

tiene una enfermedad crónica o corre un riesgo mayor de padecer un problema médico

tiene exceso de peso (obesidad) (consulte la [Tabla 1 “índice de masa corporal”](http://www.acog.org/For_Patients/Search_Patient_Education_Pamphlets_-_Spanish/Files/El_ejercicio_y_el_estad_fisco#tabla1))

está embarazada

Es buena idea consultar a un entrenador de acondicionamiento físico para que cree una rutina que pueda seguir bajo su supervisión o por su cuenta. El entrenador puede enseñarle cómo hacer ciertos movimientos para evitar sufrir una torcedura u otra lesión. Muchos gimnasios ofrecen este servicio.

También hay una variedad de videos, libros y revistas disponibles sobre el ejercicio y el estado físico. Puede hablar con un entrenador de acondicionamiento físico para que le recomiende un video que sea adecuado a su nivel de estado físico.

Si no ha hecho ejercicio regular por un tiempo, debe comenzar lenta y gradualmente. También puede distribuir el ejercicio durante el día. Planifique su programa de ejercicios de manera que se ajuste a sus intereses y estilo de vida. La [Tabla 2](http://www.acog.org/For_Patients/Search_Patient_Education_Pamphlets_-_Spanish/Files/El_ejercicio_y_el_estad_fisco#tabla2) muestra una lista de las actividades que puede elegir para adaptarlas a su vida cotidiana. También le indica cuántas calorías puede quemar durante estas actividades.

|  |
| --- |
| Tabla 1. índice de masa corporal  Para calcular su índice de masa corporal, busque su estatura en pulgadas en la columna de la izquierda. Luego busque en la línea hacia la derecha para encontrar su peso en libras. El número en la parte superior de esa columna es su índice de masa corporal (IMC).  http://www.acog.org/~/media/Patient%20Education%20Pamphlets%20-%20Spanish/sp045b.ashx  Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung, and Blood Institute). Clinical guidelines on the identification, evaluation, and treatment of overweight and obesity in adults (Pautas clínicas para la identificación, evaluación y el tratamiento de adultos con sobrepeso y obesidad). Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., junio de 1998: 139. |

Precalentamiento y enfriamiento

Cada sesión de ejercicio debe incorporar un período de precalentamiento y enfriamiento. Los ejercicios de precalentamiento preparan el corazón y los músculos para la actividad más intensa y evitan lesiones. Los ejercicios de enfriamiento permiten que el cuerpo regrese a un estado normal después del ejercicio.

Comience la sesión de ejercicio con un período de 5 a 10 minutos de precalentamiento. Esta actividad es liviana, como caminar lentamente o pedalear en una bicicleta estacionaria con poca resistencia.

Después de hacer ejercicio, debe enfriarse reduciendo la actividad. De esta manera la frecuencia del corazón regresa a niveles casi normales. Los ejercicios de enfriamiento durante 5 a 10 minutos junto con los de estiramiento aumentan su flexibilidad y le evitan tener músculos adoloridos. Sostenga el estiramiento durante 20 a 30 segundos sin mover los músculos arriba y hacia abajo. Para evitar calentarse demasiado, no use saunas ni “jacuzzis” y no se bañe con agua caliente hasta que se haya enfriado completamente del ejercicio.

Cosas que debe vigilar

La mayoría de las mujeres puede ejercitarse a un cierto nivel sin riesgo alguno. Sin embargo, toda actividad que se haga en exceso de una manera incorrecta puede causar lesiones y problemas a largo plazo.

|  |  |
| --- | --- |
| Tabla 2. Calorías que se queman en actividades físicas comunes  Esta tabla muestra algunos ejemplos de actividades moderadas y vigorosas y el promedio de calorías que quemará una persona que pesa 154 libras en 1 hora. | |
| Actividad moderada | Calorías que se queman por hora\* |
| Excursionismo | 370 |
| Trabajo ligero en el jardín | 330 |
| Baile | 330 |
| Golf (caminar y llevar los palos) | 330 |
| Ciclismo (menos de 10 mph) | 290 |
| Caminar (3.5 mph) | 280 |
| Levantamiento de pesas (ejercicio liviano general) | 220 |
| Estiramiento | 180 |
| Estiramiento | Calorías que se queman  por hora\* |
| Correr/trotar (5 mph) | 590 |
| Ciclismo (más de 10 mph) | 590 |
| Natación (estilo libre lento) | 510 |
| Aeróbicos | 480 |
| Caminar (4.5 mph) | 460 |
| Trabajo intenso en el jardín | 440 |
| Levantamiento de pesas (esfuerzo vigoroso) | 440 |
| Baloncesto (vigoroso) | 440 |
| \*El nivel de calorías quemadas es mayor para personas que pesan más de 154 libras y menor para personas que pesan menos.  Modificado del Departamento de Agricultura de EE. UU. y el Departamento de Servicios Humanos y de la Salud de EE. UU. | |

Señales de advertencia

Músculos excesivamente adoloridos o sensibles

Dolor

Dificultad para respirar

Sensación de cansancio extremo durante todo el ejercicio

Náuseas

Vómitos

Sensación de estar débil

Mareos

Latidos irregulares del corazón

Si ocurre alguna de estas señales, deje de hacer el ejercicio. La próxima vez que lo haga, no se esfuerce tanto. Si todavía tiene dificultades, acuda a su médico.

|  |
| --- |
| Mujeres embarazadas y mujeres mayores  Si estuvo físicamente activa antes del embarazo puede permanecer activa durante el embarazo. Siempre y cuando no haya complicaciones, 30 minutos o más de ejercicio moderado cada día es beneficioso. Evite actividades que la expongan a sufrir una caída, como el baloncesto, la gimnasia o la equitación. También debe evitar practicar el buceo en aguas profundas debido al riesgo de descompresión. Si no estaba activa antes de quedar embarazada o tiene algún padecimiento médico, hable con su médico para planear un programa de ejercicio sin riesgo.  Las mujeres deben seguir haciendo ejercicio a medida que envejecen. Las mujeres mayores que no hayan hecho ejercicios antes deben colaborar con un médico para planear un programa de ejercicios seguro y comenzar lentamente. La edad o los problemas o impedimentos físicos no deben ser motivo para no ejercitarse. |

Lesiones

Las mujeres que rutinariamente hacen demasiado ejercicio pueden lesionarse debido a la constante tensión sobre los músculos y los huesos. Estas lesiones pueden consistir en fracturas por sobrecarga, fracturas de la espinilla (que provocan dolor en la parte inferior y delantera de la pierna) y lesiones en las rodillas. Los ejercicios que pueden causar lesiones por sobrecarga son los aeróbicos de alto impacto y correr.

Una manera de evitar lesionarse es descansar algunos días o alternar entre actividades vigorosas y livianas. Otra manera es practicar entrenamiento cruzado, que quiere decir hacer distintas actividades, como jugar tenis y nadar. Las actividades que se hacen en el agua, como la natación o los aeróbicos acuáticos, son ejercicios de bajo impacto ideales para mujeres de mayor edad. Los aeróbicos acuáticos, sin embargo, no se consideran ejercicios de sostenimiento del peso corporal y no ayudan a prevenir la osteoporosis.

Por último....

Hacer ejercicio regularmente promueve la salud del corazón y reduce su riesgo de presentar muchos problemas médicos. También le dan más energía, ayudan a controlar el peso y la hacen sentirse mejor. Busque un ejercicio que disfrute y dedique tiempo todos los días para ejercitarse. Incorporar el ejercicio en su estilo de vida producirá beneficios a largo plazo.

Glosario

Caloría: Unidad de calor que se usa para expresar el valor de combustible o energía de un alimento.

Ejercicio cardiovascular: Ejercicio diseñado para promover la salud del corazón y los vasos sanguíneos.

Osteoporosis: Enfermedad en que los huesos se vuelven tan frágiles que se fracturan con mayor facilidad

<http://www.acog.org/For_Patients/Search_Patient_Education_Pamphlets_-_Spanish/Files/El_ejercicio_y_el_estad_fisco>