Manejo del peso: Ejercicio para controlar el peso - [Weight Management: Exercise for Weight Control]

Cuando la gente piensa en bajar de peso o mantenerse en el mismo peso, la mayoría de las veces piensan en lo que comen o dejan de comer. Tratan de cambiar lo que comen. Pero una gran parte del control de su peso es el ejercicio.

Cuando hace ejercicio, quema calorías, lo que facilita bajar de peso o mantenerlo.

Hacer ejercicio también reduce su riesgo para muchas enfermedades, incluso si no baja de peso. Estar activo puede protegerle de la enfermedad cardíaca y podría disminuir sus probabilidades de tener presión arterial alta, un ataque cerebral, diabetes tipo 2, obesidad, ansiedad, depresión, osteoporosis, dolor en la parte baja de la espalda y algunos tipos de cáncer. Si ya tiene uno o más de estos problemas, mejorar su estado físico podría ayudarle a controlar otros problemas de salud y hacerle sentir mejor.

El ejercicio adecuado para usted

¿Cómo empezar? Lo primero que hay que hacer es encontrar un ejercicio que le guste. No tiene sentido empezar con un ejercicio que sus amigos hacen o que es popular si realmente no le gusta. Si este es el caso, será muy difícil que usted haga ejercicio.

Para encontrar el ejercicio adecuado para usted, responda a estas preguntas:

- ¿Prefiere hacer ejercicio usted solo o con otros?
- ¿Le gusta estar al aire libre cuando es posible o prefiere estar bajo techo?
- ¿Prefiere actividades que implican algún contacto o ningún contacto? Las actividades de contacto incluyen fútbol y básquetbol. Las actividades de no contacto incluyen caminata, ejercicios aeróbicos y ciclismo.
- ¿Prefiere competir con los demás o con usted mismo? ¿O prefiere nunca competir?
- ¿Se siente mejor por la mañana, al mediodía o por la noche? Con su actual horario, ¿qué parte del día será la mejor para integrar a ella la actividad física?
- ¿Cuánto dinero quiere gastar en su actividad? Piense en implementos y equipo, cuotas y otros gastos.
- ¿Está dispuesto a tomar clases o a recibir instrucción para aprender una nueva actividad?
- ¿Ha hablado con su médico acerca de hacer más actividad? Podría tener un problema de salud que limite lo que puede hacer. También es posible que su médico le sugiera actividades que vayan de acuerdo con su peso.

Una vez que haya seleccionado una actividad, hágala parte de su vida. Puede hacer esto programándolo en su calendario, igual como lo haría con cualquier otra cita importante. Hágala una prioridad y no deje que la desplacen otras actividades. Informe a sus amigos que está haciéndola, para que no le pidan que haga otras cosas en ese momento. ¡Es posible que incluso quieran acompañarlo en esa actividad!

Si ha elegido una actividad como caminar, trotar o montar en bicicleta, puede hacer que sea parte de una rutina diaria. Por ejemplo, puede caminar o ir en bicicleta al trabajo, o parte del camino en coche y caminar el resto. Podría hacer la hora del almuerzo su tiempo de ejercicio.

¿Qué le está deteniendo?

Aun cuando usted sabe por qué el ejercicio es importante, es posible que no lo haga. Durante unos días o una semana, anote por qué no hace ejercicio. A continuación, escriba cómo puede superar este problema.

A continuación, algunas razones comunes y lo que puede hacer para cambiar las cosas. Agregue más razones de acuerdo con lo que le suceda.

- "No tengo tiempo". "Estoy demasiado ocupado".

  Esto a menudo significa que se siente abrumado o tiene miedo al cambio. Observe a otras personas que están activas y están tan ocupadas como usted. Hable con ellas acerca de cómo encuentran tiempo para el ejercicio. Piense en formas de manejar mejor su tiempo. También puede probar con períodos más cortos de actividad repartidos a lo largo del día, como tres caminatas de 10 minutos.

- "Me voy a ver ridículo". "Soy demasiado viejo". "No estoy en forma".

  Todo esto tiene que ver con el miedo a verse mal o a no saber qué hacer. Únase a un grupo o tome una clase con otras personas que se vean o se sientan como usted. Evite lugares que le hagan sentirse avergonzado. Empiece con caminatas o pruebe con un DVD de ejercicios en casa. También puede obtener ayuda de un entrenador personal o un amigo.

- "Me va a dar un ataque al corazón". "Mis rodillas están en mal estado".

  Muchas personas tienen miedo de una lesión. Consulte con su médico para una revisión y pregunte acerca de lo que puede hacer de forma segura. Lea o hable con otros acerca de cómo prevenir lesiones.

- "¿Qué pasa si alguien es mejor que yo?" "¿Qué tal si no puedo hacerlo?"

  El miedo al fracaso podría ser su mayor obstáculo. Usted puede superar esto fijando metas específicas. Si su meta es llegar a ser más activo que lo que es ahora, será difícil que fracase. Si su meta es verse como la gente de la publicidad del gimnasio, entonces usted no va a lograrlo porque este objetivo no es realista.

Permanezca enfocado

Aun si ha hecho del ejercicio parte de su rutina, habrá días en que sienta que no le gusta. Simplemente no permita que esos días se acumulen. Necesita estar centrado y motivado. Lo que le motiva depende de usted, todo el mundo responde a algo diferente. Aquí hay algunas cosas que puede probar para mantener su interés.

- Fije metas semanales o mensuales que pueda alcanzar. Por ejemplo, planee dar una caminata durante 10 minutos a la hora del almuerzo 3 días a la semana. Evite fijar metas que le comparen a usted con otra persona.

Esto puede ser frustrante o puede provocar que usted trate de apresurar su progreso.

- Lleve un registro de lo que haga. Marque en un calendario los días que haga ejercicio. Si quiere un registro más detallado, use un bloc de notas para anotar su actividad todos los días, incluyendo cosas informales como caminar una cuadra más al trabajo.
- Cuando alcance su primera meta, prémiese con una película o algún implemento para su actividad. No utilice la comida como recompensa.
- Cambie sus actividades. Si encuentra más de una cosa que le guste hacer, ¡hágalas todas! Por ejemplo, algunos días, salga a caminar. Otros, a montar en bicicleta o a llevar al perro a caminar. Actividades como lavar el auto, los quehaceres domésticos o la jardinería pueden contar como ejercicio si lo hace a un ritmo moderado.
- Si le ayuda, busque un compañero de ejercicio. Un compañero de ejercicio puede ayudar a que usted se mantenga activo simplemente porque espera que usted se presente. También puede motivarle estando alerta de sus avances, hablando con usted sobre su horario de entrenamiento o relajándose con usted después del ejercicio. Elija a alguien que esté más o menos en el mismo nivel de condición física que usted.
- No se enfoque en el peso. Estar activo es bueno para usted independientemente de su peso. Pésese no más de una vez por semana. Su peso varía de día a día y durante todo el día, por eso las revisiones frecuentes del peso no son realmente precisas. Compruebe su progreso por cómo se siente, qué tanta energía tiene y cómo le queda la ropa.

©2007-2012 Healthwise, Incorporated. Healthwise niega toda responsabilidad por el uso de esta información, que no reemplaza el consejo médico. 2011-03-ug3319