Ejercicio: Cómo estar activo cuando tiene una enfermedad crónica - [Exercise: Being Active When You Have a Chronic Disease]

El ejercicio es bueno para todos. Pero si tiene una enfermedad crónica, los beneficios del ejercicio serán aún mayores para usted que para la mayoría de la gente. Ya sea que su objetivo sea vivir una vida más activa, ser más independiente, tomar menos medicamentos o simplemente sentirse mejor, el ejercicio debe ser una parte habitual de su vida.

El nivel de ejercicios que sea seguro para usted dependerá de su salud y de la fase de su enfermedad. Pero incluso una pequeña cantidad de ejercicio es mejor que nada.

¿Cuáles son los beneficios de hacer ejercicio regularmente?

- Reduce el colesterol.
- Baja la presión arterial.
- Hace más fuerte y saludable a su corazón para que pueda enviar más sangre y oxígeno a todo su cuerpo.
- Ayuda a controlar su peso.
- Desarrolla fuerza muscular por lo que puede estar más activo.
- Podría reducir su necesidad de medicamentos. Esto puede reducir el costo de la atención de su enfermedad.
- Reduce el estrés y levanta su estado de ánimo.
- Si tiene diabetes, el ejercicio puede ayudarle a controlar el nivel de azúcar en la sangre.

Las personas con enfermedades crónicas a menudo encuentran que el ejercicio reduce sus síntomas. También podría ayudar a prevenir la depresión, que es común en personas con enfermedades crónicas.

¿Debe consultar con su médico antes de empezar a hacer ejercicio?

Sí. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico para un examen físico completo. Es posible que quiera hacerle algunas pruebas. Estas pueden ayudar a su médico a saber con qué frecuencia y por cuánto tiempo debe hacer ejercicio.

Podría ser necesario verificar su frecuencia cardíaca cuando hace ejercicio. Su médico le puede decir qué tan rápido debe ser su ritmo cardíaco durante el ejercicio.

Hay una forma fácil de saber si su frecuencia cardíaca está en el nivel adecuado durante el ejercicio:

- Si no puede hablar y hacer ejercicio al mismo tiempo, se está esforzando demasiado.
- Si puede hablar mientras hace ejercicio, lo está haciendo bien.

- Si puede cantar mientras hace ejercicio, es posible que no se esté esforzando lo suficiente.

¿Qué tipos de ejercicio son mejores?

Los tres tipos básicos de ejercicio son:

- Estiramientos. El estiramiento es bueno para todos. Le puede ayudar a ser más flexible y a prevenir lesiones.
- Entrenamiento de fuerza. El levantamiento de pesas ligeras puede ayudar a tonificar sus músculos. Su médico puede aconsejarle qué tipos de entrenamiento de fuerza puede hacer y qué tipos debe evitar.
- Actividades que eleven su frecuencia cardíaca. Se conocen como ejercicios aeróbicos. La mayoría de las personas pueden hacer algún tipo de ejercicio aeróbico.

De los tres tipos, el ejercicio aeróbico aporta los mayores beneficios. Su médico puede sugerirle un nivel seguro de ejercicio aeróbico. El ejercicio aeróbico de intensidad moderada es útil y seguro para la mayoría de las personas. Algunos ejemplos incluyen:

- Caminata vigorosa, excursionismo y subir escaleras.
- Trotar, ciclismo, remo y natación.
- Deportes como tenis, fútbol y básquetbol.

El ejercicio aeróbico de baja intensidad tiene un menor riesgo de lesiones. Este se recomienda para personas con muchos tipos de problemas de salud. Algunas actividades de baja intensidad son:

- Caminar.
- Jardinería y otros trabajos en exteriores.
- Tareas domésticas.
- Baile.
- Ejercicios aeróbicos acuáticos.

Cualquier programa de ejercicios debe incluir:

- Calentamiento (como una caminata corta) para hacer que sus músculos estén listos para trabajar. Y después haga unos estiramientos.
- Alguna actividad aeróbica.
- Un período de enfriamiento que le permita a su cuerpo recuperarse.

¿Cómo se puede ejercitar en forma segura?

- Comience despacio. Con el tiempo, será capaz de hacer más.
- Esté atento a las señales que indiquen que está haciendo demasiado. Si no puede hablar mientras hace ejercicio, se está esforzando demasiado. Si le falta el aire, tiene náuseas o se marea, o tiene dolor en el pecho, deténgase, siéntese y descanse. Si estos síntomas no desaparecen, llame a su médico.
- Si se siente extenuado el día posterior a hacer ejercicio, haga el ejercicio más despacio o menos tiempo hasta que pueda aumentar a un mejor ritmo.
- Si cambian sus medicamentos, consulte con su médico si debe continuar con su programa de ejercicios. Los nuevos medicamentos pueden afectar cómo se siente cuando hace ejercicio.
- Ajuste su programa de ejercicios si se interrumpe durante más de un par de días. Aumente poco a poco su nivel de actividad habitual.
- Hable con su médico o un profesional de acondicionamiento físico autorizado sobre su progreso. Si tiene problemas, es posible que le pueda ayudar.

Tome estas medidas de seguridad:

- No haga ejercicio al aire libre cuando haga mucho frío, mucho calor o haya mucha humedad. Cuando haya mal tiempo, haga ejercicio bajo techo o camine en un centro comercial.

- Aprenda sobre los riesgos de cualquier nuevo ejercicio que empiece. Use la técnica correcta. Tome clases si necesita hacerlo.
- Evite contener la respiración cuando realice ejercicios como lagartijas y abdominales. También evite levantar objetos pesados.
- No tome duchas frías o calientes ni baños de sauna justo después de hacer ejercicio. Las temperaturas muy calientes o muy frías pueden ser peligrosas.
- No haga ejercicio durante las épocas cuando su enfermedad no esté bajo control a menos que su médico lo haya autorizado.

©2007-2013 Healthwise, Incorporated. Healthwise niega toda responsabilidad por el uso de esta información, que no reemplaza el consejo médico. 2012-11-tb1603