

Ejercicio: Cómo empezar - [Exercise: How to Start]



Mantenerse activo es una de las claves para una buena salud. Incluso si usted es un adulto mayor o no ha hecho ejercicio con regularidad durante años, volverse cada vez más activo es una de las mejores cosas que puede hacer por usted mismo.

Hacer ejercicio con regularidad puede ayudarle a:

- Mantener su corazón y pulmones saludables.
- Bajar de peso o permanecer en un peso saludable.
- Mantenerse fuerte, ágil y capacitado a medida que envejece.

Elabore un plan

Una vez que decida hacer ejercicio, le convendrá diseñar una rutina de acondicionamiento físico. Aunque aumentar su nivel de actividad de cualquier forma ayudará, trate de hacer por lo menos 2½ horas de ejercicio moderado a la semana. Una manera de hacer esto es estar

activo 30 minutos al día, por lo menos 5 días de la semana. O trate de hacer al menos 1¼ horas de actividad vigorosa cada semana. Una manera de hacer esto es estar activo 25 minutos al día, al menos 3 días de la semana. También puede estar activo durante bloques de tiempo de 10 minutos o más durante el día y la semana.

La mayoría de las personas piensan en clases y actividades como trotar o jugar al tenis, como la manera de lograr un buen estado físico, pero existen muchas formas en las que puede estar más activo. Cualquier actividad que le haga respirar con fuerza y estimule el bombeo del corazón se considera ejercicio. Subir las escaleras en lugar de tomar un ascensor, cortar el césped (zacate) o incluso hacer el aseo pueden ser un ejercicio. También podría caminar, tomar clases de ejercicio o inscribirse en un gimnasio. Independientemente de las actividades que usted elija, la clave es hacer del ejercicio un hábito que se convierta en parte de su vida.

Consejos para empezar un programa de ejercicios

- Hable con su médico antes de empezar un programa de ejercicios. Asegúrese de que sea seguro para usted.
- Siempre empiece un programa de ejercicios poco a poco. Aumente su actividad día a día. Recuerde que se necesita tiempo para desarrollar un programa completo de ejercicios. Empiece con un ritmo que sea cómodo para usted.
- Si tiene problemas para hacer ejercicio con regularidad por su propia cuenta, pídale a alguien que se ejercite con usted, o únase a un grupo de ejercicio o a un gimnasio.

- No se canse excesivamente. Comience con actividades sencillas, como caminar, montar en bicicleta, nadar lento o hacer tareas que le hagan respirar con más fuerza.
- Caliente sus músculos durante unos minutos antes de empezar a hacer ejercicio, y relaje los músculos durante unos minutos cuando termine. Puede caminar, mover lentamente los brazos y las piernas, o hacer estiramientos musculares simples.
- Beba abundante agua antes, durante y después de estar activo. Esto es muy importante cuando haga calor y usted haga ejercicio intenso.
- Evite el ejercicio vigoroso de 3 a 4 horas antes de acostarse para que no tenga problemas para dormirse. Caminar despacio o hacer otras actividades relajantes, como yoga o estiramientos, pueden ayudar a dormir.
- Si tiene diabetes, el ejercicio hace que funcione mejor la insulina y puede disminuir su nivel de azúcar en la sangre. Pero es importante asegurarse de que su nivel de azúcar en la sangre no suba o baje demasiado durante el ejercicio. Hable con su médico acerca de cómo asegurarse de que su nivel de azúcar en la sangre se mantenga en un rango seguro cuando usted hace ejercicio.
- Si tiene dolor o problemas graves para respirar mientras hace ejercicio, deje de hacerlo. Llame a su médico de inmediato.

Seguimiento de su ejercicio

Existen algunas formas de llevar un seguimiento de qué tan duro se está ejercitando y de medir los resultados a lo largo del tiempo.

- **Frecuencia cardíaca.** Se puede tomar el pulso con un cronómetro o utilizar un monitor electrónico de frecuencia cardíaca. Comprobar su pulso puede decirle si está trabajando demasiado duro o no lo suficiente. Con el tiempo, también puede decirle si su

condición física está mejorando. Si está tomando algún medicamento para el corazón, pregúntele a su médico cuál debe ser su pulso. Algunos medicamentos para el corazón pueden afectar la frecuencia cardíaca.

- **Ritmo respiratorio.** La cuantificación del número de veces que inhala y exhala en 1 minuto puede decirle qué tanto está agotando a su cuerpo. A medida que tenga mejor estado físico, necesitará menos respiraciones por minuto para el mismo nivel de esfuerzo. Utilice la **prueba de "hablar-cantar"** para ver si está usted haciendo ejercicio a un ritmo adecuado para usted. Si puede hablar mientras hace ejercicio, lo está haciendo bien. Si puede cantar durante el ejercicio, puede hacer ejercicio un poco más rápido o más duro. Si no puede hablar, probablemente está haciendo ejercicio demasiado duro. Disminúyalo un poco.
- **Peso y pérdida de grasa.** A medida que tenga mejor estado físico, podrá estar más activo y su cuerpo quemará más calorías. Al principio, se dará cuenta de que se ve en mejor estado, y después es posible que empiece a bajar de peso. Aunque pesarse podría mostrar a lo largo del tiempo una mejoría en su estado físico, la mejor manera de juzgar su progreso es una sencilla prueba para medir la cantidad de grasa corporal.

Hable con su médico

Si tiene algún problema de salud o si no ha hecho ejercicio en muchos años, hable con su médico acerca de:

- Qué actividades son seguras para usted.
- Con cuánta intensidad y con qué frecuencia debe hacer ejercicio.
- Cuáles deben ser sus metas. Estas pueden cambiar a medida que está usted en mejor forma.

Preguntas para su médico

En el espacio siguiente enumere sus preguntas o inquietudes. Lleve esta hoja consigo a la próxima consulta con el médico.

Preguntas sobre cómo empezar un programa de ejercicios:

