

## Ejercicio: la importancia de estar en forma



Estar en forma mejora su salud. Mantenerse en forma toda la vida ofrece muchas ventajas, por ejemplo:

- Disminuye el riesgo de tener ciertas afecciones, como enfermedades cardíacas, presión arterial alta, [diabetes](#) y algunos tipos de cáncer.
- Le permite manejar su peso.
- Le ayuda a dormir mejor.
- Previene o alivia el estrés, la depresión y los problemas de espalda.
- Incrementa su nivel de energía.

Para conservar estos beneficios, es preciso que usted siga haciendo ejercicios. Su meta principal debe ser comprometerse a estar en forma por el resto de su vida. Las siguientes son algunas sugerencias:

- Elabore un plan de mantenimiento físico que pueda cumplir.
- Elija actividades que disfrute.
- No se exceda, especialmente cuando está comenzando.
- Aumente gradualmente su tiempo de actividad hasta hacer al menos 30 minutos de ejercicio casi todos los días.

### Actividad física moderada y enérgica

Trate de hacer 150 minutos o más de ejercicio aeróbico de intensidad moderada a la semana. O pruebe con 75 minutos o más por semana de actividad aeróbica de intensidad enérgica. También puede combinar ambas.

- **Actividad de intensidad moderada.** Significa que el corazón late más rápido y puede hablar mientras hace ejercicio. Algunos ejemplos son el baile, la jardinería y la caminata rápida.
- **Actividad de intensidad enérgica.** Significa que el corazón late más rápido y le cuesta decir oraciones completas mientras hace ejercicio. Algunos ejemplos son correr, hacer vueltas olímpicas de nado y practicar senderismo cuesta arriba.

Procure distribuir los ejercicios a lo largo de la semana. Además, haga ejercicios de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o mayor 2 días por semana.

## Algunas ventajas de estar en forma

Las personas que están en buena forma física:

- Tienen mayor agudeza mental y son más productivas.
- Tienen más energía física y mental.
- Manejan mejor el estrés.
- Duermen mejor.
- Mejoran su estado de salud general.
- Disminuyen la posibilidad de lesionarse.

## Primero revise su salud

Es recomendable hablar con el proveedor de atención médica antes de iniciar un nuevo programa de ejercicios. Esto es especialmente importante si responde que “sí” a alguna de las preguntas siguientes:

- ¿Alguna vez un proveedor le dijo que tiene problemas del corazón?
- ¿Alguna vez sintió dolores de pecho?
- ¿Tiene episodios de desmayo o de mareo con frecuencia?
- ¿Algún proveedor de atención médica le dijo alguna vez que tiene la presión arterial demasiado alta?
- ¿Alguna vez un proveedor de atención médica le dijo que tiene un problema de huesos o articulaciones que podría empeorar con el ejercicio?
- ¿Toma algún medicamento recetado para problemas como diabetes o asma?

## ¿Bajaré de peso?

A muchos nos gustaría bajar de peso o evitar aumentar. Hacer más actividad todos los días y aumentar la masa muscular puede ayudar. Así se hace:

- Mantenerse activo quema calorías. Gastará el doble de calorías con solo caminar lentamente en comparación a permanecer sentado.
- Los músculos queman más calorías que las grasas. Entonces, cuanto más masa muscular gane haciendo actividad física, más calorías gastará.
- Si usted aumenta su masa muscular, consumirá más calorías aun cuando no esté en actividad.
- Estar en actividad le ayuda a conservar más masa muscular a medida que envejece. Más músculo significa que le resultará más fácil controlar su peso.

© 2000-2021 The StayWell Company, LLC. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.



