



ACTIVIDAD FÍSICA

Definición:

Hacer actividades físicas, o el ejercicio, es uno de los pasos más importantes que se puedan tomar para mejorar la salud. Estudios han mostrado que la actividad física regular reduce el riesgo de resultados adversos de la salud para personas de cualquier edad (Offices of Disease Prevention and Health Promotion, 2015).

Una vez que se toma la decisión de ser activo físicamente, hay que elegir una actividad concordada con la personalidad. Por ejemplo, si le gusta la compañía de otros, elija una actividad como una clase de baile o un deporte de equipo; si prefiere actividad solitaria, caminar o usar el equipamiento en el gimnasio sería mejor. Siempre chequear con su médico cuando se comienza un programa nuevo de ejercicio, especialmente si no se ha estado activo por un rato (Offices of Disease Prevention and Health Promotion, 2015).

Después de elegir una actividad, seguir estos consejos para ayudar a mantener exitosamente un estilo de vida físicamente activo (Mayo Clinic, 2014):

- ♦ Pedir ayuda de alguien que conoce bien su actividad elegida, como un entrenador en su gimnasio o un instructor de aeróbicos, para ayudarlo a prevenir lesiones y para aprovechar lo más del ejercicio.
- ♦ Intentar de mantener 30 minutos de actividad física cada día, tres hasta cinco días cada semana.
- ♦ Proponerse metas realísticas basadas en su nivel de condición física.
- ♦ Hacer ejercicios lentamente y constantemente para no lesionarse o decepcionarse por contratiempos.

- ♦ Mantener un horario fijo para establecer una rutina y seguirla. Si no se sigue el horario, no se preocupe. Se puede empezar de nuevo.
- ♦ Acordarse de siempre chequear con su proveedor de salud antes de empezar una nueva actividad.
- ♦ Pretender hacer ejercicios de intensidad moderada por 150 minutos o de intensidad vigorosa por 75 minutos cada semana. Así, le trae el mejor beneficio para la salud (Offices of Disease Prevention and Health Promotion, 2015). La prueba de hablar es una manera fácil para medir la intensidad del ejercicio. Mientras se realiza una actividad de intensidad moderada, se debe poder hablar, pero no cantar. Durante una actividad de intensidad vigorosa, solo se debe poder decir pocas palabras antes de pausar para tomar otro aliento (Centers for Disease Control and Prevention, 2015).

Aclaración:

Medline no practica medicina, y la información presentada en la página web no es consejo médico y no puede sustituir consejo de un médico. Toda la información en la página web acerca de las condiciones médicas se la encuentra en recursos disponibles al público.



REFERENCES

1. Mayo Clinic Fitness (2014). Exercise: 7 benefits of regular physical activity. Retrieved July 22, 2015, from <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389?pg=1>
2. Offices of Disease Prevention and Health Promotion (2015). 2008 Physical Activity Guidelines for Americans Summary. Retrieved July 22, 2015, from <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/summary.aspx>
3. Centers for Disease Control and Prevention (2015, June 4). Measuring Physical Activity Intensity. Retrieved August 4, 2015, from <http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/measuring/>