

Consejos de salud: Cómo Hacer más Divertida la Práctica de Ejercicio

Lucinda Porter, Enfermera titulada, CCRC

¡Ejercicio! Sólo con pensarlo, las personas que no disfrutan de la actividad física pueden ponerse a llorar. Para quienes tienen problemas de salud, el ejercicio es una tarea aún más complicada. Las personas que viven con hepatitis C presentan fatiga y dolores musculares y articulatorios. La depresión, el aumento de peso y la confusión mental también pueden crear obstáculos. Sabemos que mantener la forma física es “bueno para nosotros”. Los médicos recomiendan hacer ejercicio. Las compañías de seguros y los empleadores aconsejan estar en forma porque en última instancia es bueno para el negocio. Basta con leer un periódico o encender la televisión para ver que los atletas y los deportes son populares en nuestra cultura. Incluso en el gobierno, el Presidente anima a practicar ejercicio, y esto es algo que se lleva haciendo desde 1956, cuando se creó lo que hoy se conoce como *The President's Council on Physical Fitness and Sports* (Comité Presidencial para la Forma Física y el Deporte). Se sabe que la práctica habitual de ejercicio tiene un efecto positivo sobre una amplia variedad de problemas médicos, tales como la artritis, la osteoporosis, el dolor de espalda, la diabetes, la depresión y las enfermedades cardiovasculares. Algunos programas de ejercicio pueden mejorar la flexibilidad, el sentido del equilibrio, el tono muscular, la fuerza y el tono vital. Mantenerse físicamente activo puede mejorar el sueño, reducir los “antojos” de comida y ayudarnos a sentir más enérgicos.

Si esto es cierto, entonces ¿cómo ponernos en marcha? La clave está en el modo en que percibimos el ejercicio. Si vemos el ejercicio como una carga o algo que produce dolor, consideraremos la actividad física como un obstáculo. Quizás el primer paso es algo tan fácil como sustituir las palabras “ejercicio” y “forma física” por “juego” y “diversión”. Si consideramos el ejercicio como un acto recreativo o lúdico, podemos empezar a avanzar en la dirección correcta.

Estar dispuestos a movernos es importante, pero no suficiente para hacer que nos levantemos del sillón. ¿Cómo empezar? En primer lugar, lo más importante es consultar con el médico. Puede haber razones médicas para limitar o modificar un programa de ejercicio. Una vez que tengamos la opinión médica, entonces podemos desarrollar un plan de acción.

Comience proponiéndose objetivos a corto y largo plazo. Los objetivos deben ser razonables, concretos, mensurables y limitados en el tiempo. Empiece poco a poco y vaya avanzando gradualmente hacia su objetivo. Si el propósito a largo plazo es caminar 30 minutos cuatro días a la semana para fin de año, un ejemplo de objetivo a corto plazo sería caminar durante 5 minutos 3 días a la semana a lo largo del mes siguiente. Para reforzar su motivación, puede premiarse con una recompensa por haber cumplido el objetivo. La recompensa puede ser alguna cosa pequeña pero que le haga ilusión. Escoja una recompensa saludable. Un baño caliente puede ser una elección mejor que una porción de pastel de chocolate. Otros ejemplos son prendas deportivas nuevas, como calcetines o una chaqueta de calentamiento; accesorios para practicar ejercicio, como un cuentapasos o un monitor de frecuencia cardíaca; y tiempo libre para relajarse o dedicarlo a alguna de sus actividades favoritas.

Evalúe el objetivo. Si logra cumplir su propósito, recoja su recompensa y sus felicitaciones. ¿Qué le permitió cumplir el objetivo? Si no logra cumplir su propósito, evalúe los motivos. ¿Era

un objetivo realista? ¿Merece este objetivo que se comprometa a cumplirlo? ¿Qué interfirió en su cumplimiento? ¿Se puede cambiar algo para que el propósito sea más realizable? Quizás su objetivo era demasiado grande y sea preciso dividirlo en partes más pequeñas. Tanto si cumple su propósito como si no, es importante reconocer su propio valor por haberlo intentado. El esfuerzo realizado tiene mérito por sí mismo. Tras evaluar el objetivo, propóngase otro o comprométase a perseverar en el mismo. Continúe celebrando cada victoria.

A continuación ofrecemos otras sugerencias, especialmente válidas cuando le resulte difícil perseverar con un programa de ejercicio.

- Prepárese y vístase de la forma adecuada. A algunas personas, el acto de ponerse ropa deportiva y comenzar la actividad les ayuda a superar la resistencia mental.
- Busque un/a compañero/a para practicar ejercicio. Es menos probable que cancelemos el plan con otra persona que si estamos solos.
- Únase a algún grupo o participe en alguna clase.

Casi todos los programas de ejercicio tratan de potenciar la fuerza, la flexibilidad, el sentido del equilibrio y la resistencia aeróbica. Algunas actividades combinan todos estos elementos, mientras que otras se concentran en algún aspecto aislado. Es recomendable hacer calentamientos al comenzar, y adquirir el hábito de hacer estiramientos y descansos. Para aquellas personas que no tengan experiencia, un buen régimen inicial sería caminar unos minutos, hacer estiramientos y terminar en ese punto. Deje siempre un día de descanso entre las sesiones de levantamiento de pesas. Algunos entrenadores deportivos recomiendan un día de descanso activo cada semana. El descanso activo consiste en dejar de lado el régimen habitual de ejercicios pero sin pasarse el día en el sillón.

Las actividades recreativas más comunes son caminar, hacer senderismo, nadar, bailar, andar en bicicleta y levantar pesas. El ejercicio físico tiene más probabilidades de resultar eficaz si es portátil, no depende del clima y se ajusta a todos los bolsillos. Mantenerse en forma no tiene por qué ser una propuesta de “todo o nada”, y puede encontrar un hueco hasta en las agendas más ocupadas. Algunos modos de practicar ejercicio de este tipo son: arreglar el jardín, utilizar las escaleras, escoger una plaza de aparcamiento un poco alejada, bajarse del autobús antes de su parada y caminar hasta su destino, ir a ver escaparates, barrer el piso y cortar el césped. Sustituya las herramientas eléctricas por otras manuales. Cortar el césped con un cortacésped manual es una forma excelente de estar activo. Camine en lugar de conducir. No use el mando a distancia cuando vea la televisión. Hablar por teléfono o mirar la televisión son oportunidades excelentes para hacer estiramientos, ejercicios de piernas o levantamientos ligeros de pesas. Cualquier ocasión para estar activos nos ayuda a mantenernos en forma.

Al igual que todo en la vida, la variedad es un aspecto importante del ejercicio. Si camina, añada actividades a distintos intervalos que aumenten su frecuencia cardíaca y utilice otros músculos. Ejemplos de esto: Cada 5 minutos caminando, trate de saltar durante un minuto, o haga 4 flexiones de piernas, o 2 minutos de marcha rápida. Si utiliza pesas para el mejorar el tono muscular, pruebe una sesión de pesas ligeras con 20 ó 30 repeticiones, y otra sesión donde utilice pesas pesadas y quizás 5 o 6 repeticiones. También puede variar la velocidad de sus sesiones de entrenamiento. Levantar pesas muy despacio puede ser un enorme desafío. Algunos parques y senderos locales tienen estaciones para detenerse a hacer series de ejercicios. Son gratuitas y se trata de una forma sencilla de añadir variedad a su marcha o carrera.

Sea prudente a la hora de hacer ejercicio. Recuerde beber agua, aplicarse protección solar y evitar las lesiones.

El dolor NO tiene gracia. Sin embargo, es posible que experimente dolores musculares. Ante éstos, la aplicación de calor, compresas frías y la práctica de estiramientos pueden ser de ayuda. Recuerde que debe consultar al médico si se lesiona, y discutir un plan de ejercicio alternativo en caso de sufrir alguna lesión común. Evite el ejercicio cuando se sienta enfermo/a.

Videos, revistas y libros pueden ser recursos útiles. Escoja fuentes que se adapten a su edad y a sus necesidades de ejercicio. Yo leo la revista *Prevention* porque es práctica, estimulante y fácil de llevar a todas partes. Muchas comunidades y empleadores ofrecen sesiones en grupo y clases. Internet incluye sitios con mucha información. Trate de hacer una búsqueda general con palabras clave como “ejercicio” o “forma física”. Al final de este artículo se ofrece información sobre *The President's Council on Physical Fitness and Sports* y el *President's Fitness Challenge*. Las personas con discapacidades pueden consultar información en el sitio web de *The President's Challenge*.

Todos tenemos acceso a un entrenador personal 24 horas al día. Se trata de la persona que llevamos dentro. Casi todos respondemos positivamente si tenemos un entrenador que nos preste apoyo. Olvídense de las críticas. Prepárese, vístase adecuadamente y mantenga una actitud positiva. Merece la pena esforzarse, especialmente cuando el ejercicio empieza a resultar divertido.

The President's Council on Physical Fitness and Sports

www.fitness.gov

The President's Challenge

501 N. Morton, Suite 104

Bloomington, IN 47404

Teléfono:1-800-258-8146

Fax:1-812-855-8999

www.presidentschallenge.org