



Ejercicios:

Consejos sobre actividad física

El ejercicio físico mejora el funcionamiento de su corazón

La realización de ejercicios aeróbicos en forma regular es un arma poderosa para prevenir la recurrencia de las enfermedades cardiovasculares y controlar la presión arterial y el nivel de colesterol. La actividad aeróbica emplea oxígeno para suministrar energía a los grandes músculos. Al elevar su ritmo cardíaco y la respiración, también puede mejorar la función de su corazón y pulmones.

Consejos importantes sobre actividad física.

Para lograr un estado físico de nivel moderado debe realizar ejercicio entre 3 a 4 veces por semana durante 30 a 60 minutos, alcanzando un 50% al 80% de su capacidad física máxima.

El beneficio que ofrece el ejercicio físico regular es superior al muy bajo riesgo de sufrir un ataque cardíaco durante el entrenamiento. Si usted no está realizando ejercicios físicos, **antes de comenzar con una rutina** consulte a su médico.

Caminar.....caminar.....

Caminar es una de las mejores formas de realizar ejercicio aeróbico. Manteniendo un paso sostenido, la caminata hace consumir oxígeno en gran cantidad a los músculos y esta es una forma muy efectiva de quemar grasas. También permite reducir el riesgo de enfermedad cardíaca pues mejora la circulación sanguínea.

Caminar es una actividad:

- De bajo impacto, de modo que el riesgo de daño físico es bajo.
- No requiere ningún equipamiento o habilidad especial.



Otras alternativas:

Existen numerosos ejercicios aeróbicos que Ud puede realizar adecuadamente en su hogar con el consentimiento de su médico. Aquí le presentamos algunos ejemplos:

Step aerobics:

Consulte a su médico acerca del ejercicio conocido como "step aerobics", una forma de entrenamiento que Ud. puede ver en programas de televisión donde se emplea una tarima de plástico (step) de aproximadamente 15 cm de altura para realizar rutinas danzadas.

Este tipo de ejercicio acelera el latido cardíaco, ayuda a quemar muchas calorías y ofrece numerosas opciones para personas con cualquier nivel de entrenamiento previo.

Soga:

Si su médico está de acuerdo y lo autoriza, saltar la soga puede resultarle una buena actividad de entrenamiento. Y es algo que puede hacer prácticamente en cualquier lugar. Elija una superficie llana y

use calzado adecuado para evitar resbalones.

Elija una indumentaria cómoda y trate de programar sus ejercicios siempre para la misma hora del día. Para mantenerse entretenido, prenda la radio o siga el ritmo con su canción preferida.



Cinta sin fin:

Utilizar una cinta sin fin puede ser una alternativa válida, siempre que su médico lo apruebe. Ud puede caminar varios kilómetros mientras mira su programa de televisión favorito o lee una revista. Y, como la caminata es una actividad de bajo impacto, el riesgo de daño para sus huesos y articulaciones es mínimo. De acuerdo con la Asociación Americana del Corazón, una persona de 75 kg que camina a paso firme (5 km por hora) consume alrededor de

320 calorías por hora, mientras que utiliza cerca de 440 calorías por hora si camina a paso acelerado (8 km por hora).

Recuerde, la actividad física diaria reduce el riesgo de enfermedad cardíaca pues mejora la circulación sanguínea en todo el organismo. Mantenga el peso bajo control y mejore sus niveles de presión arterial y colesterol. **¡Incluso una pequeña cantidad de ejercicio hará maravillas por su salud!**

La actividad física en los ancianos

La Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) informa que:

• A medida que la gente envejece necesita realizar ejercicios físicos más regularmente para prevenir la pérdida de tejido óseo (lo que reduce el riesgo de sufrir fracturas) y reducir también el riesgo de sufrir enfermedades asociadas con la edad avanzada.

• El ejercicio incrementa la fuerza muscular y puede mejorar el equilibrio y la coordinación en personas mayores, disminuyendo el riesgo de caídas. Un incremento en la fuerza puede ayudar a mejorar la calidad de vida, en general; se hace más fácil cargar las bolsas de las compras, ponerse de pie cuando se está sentado y hacerse cargo de algunas tareas domésticas.



• A pesar de todos los beneficios que proporciona el ejercicio, aproximadamente el 40% de personas mayores de 55 años, informaron no realizar actividad física en sus tiempos libres. Existen estudios donde se demuestra que realizar

actividad física puede ayudar a reducir la incidencia de enfermedad coronaria, hipertensión, diabetes noinsulinodependiente, cáncer de colon, depresión y ansiedad.

- Aunque padezca hipertensión, hipercolesterolemia, diabetes o alguna otra enfermedad crónica, el ejercicio físico igual es beneficioso.
- Una de las mayores consecuencias de no realizar actividad física para las personas de edad avanzada, es que una enfermedad menor los hace totalmente dependientes de otros.

¿Cuántas calorías quema cuando hace ejercicio?

Las calorías que quema dependen del nivel de actividad física que realiza. Una vez que comienza, quizás desee cambiar de una actividad ligera a una moderada, y luego a una más fuerte. Consulte con su médico antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento.

Existe un amplio rango de actividades que puede elegir para su programa de ejercitación. Aquí le presentamos algunos ejemplos, junto con las calorías que consumen. Las cifras cambiarán en cierta medida en función de su peso y distribución corporal.

Calorías consumidas en diversos tipos de ejercicio

ACTIVIDAD LIGERA

CALORIAS/HORA

Tareas domésticas ligeras

150

Pasear (1,5 km/hora)

150

Caminar (3 km/hora)

200

ACTIVIDAD MODERADA	CALORIAS/HORA
Ciclismo (9 km/hora)	210
Trabajo de jardinería	220
Canotaje (4 km/hora)	230
Tareas domésticas moderadas (limpieza de ventanas y habitaciones)	240
Cortar el césped con cortadora eléctrica	250
Cortar el césped con cortadora mecánica	270
Caminar (5 km/hora)	275
Fregar los pisos	300
Nadar (400 mts/hora)	300
Ciclismo (13 km/hora)	325
Golf, cargando los palos	350
Voleibol	350
Tenis, dobles	360
Tenis de mesa	360
Caminar (6,5 km/hora)	360

ACTIVIDAD INTENSA	CALORIAS/HORA
Baile intenso	320-500
Ciclismo (16 km/hora)	400
Caminar (8 km/hora)	420
Ciclismo (18 km/hora)	420
Tenis, single	420
Trotar (8 km/hora)	480
Ciclismo (19 km/hora)	480
Correr (9 km/hora)	600
Squash y handbol	600
Ciclismo (21 km/hora)	660
Correr (9-15 km/hora)	660-850

Nota: Consulte a su médico antes de iniciar cualquier programa de actividad física.

Esta información intenta ser un complemento de la conversación entre Usted y su médico, de ninguna forma trata o puede reemplazarla. Consulte a su médico.