

ENVEJECIMIENTO SANO: MANTENERSE ACTIVO

¿SE SIENTE TAN BIEN AHORA COMO CUANDO TENÍA 40 AÑOS? ¿COMO A LOS 50?

Si la respuesta es no, siga leyendo. Usted podría sentirse tan bien como antes (o incluso mejor) simplemente al adoptar algunos pocos hábitos saludables. Puede parecer que no vale la pena comenzar a hacer algo nuevo. Sin embargo, incluso cambios muy pequeños pueden mejorar su salud. Uno de los cambios pequeños que puede hacer es agregar alguna actividad a su vida diaria.

¿CUÁL ES LA MEJOR MANERA DE ESTAR HOY FÍSICAMENTE ACTIVO?

Para la mayoría de las personas, el caminar es una de las actividades más fáciles de hacer. Los expertos recomiendan realizar no menos de 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana, pero no necesita hacer los 30 minutos a la vez. Trate de caminar durante 15 minutos dos veces por día o durante 10 minutos 3 veces por día.

Las personas que comienzan a ser físicamente activas más adelante en su vida dicen que realizar ejercicios con un compañero los motiva a seguir adelante. Algunos sugieren comenzar o unirse a un grupo para caminar con amigos o vecinos. Otros sugieren obtener un perro que necesite que lo paseen.

¿Y QUÉ PASA SI NUNCA FUI MUY ACTIVO? ¿EL EMPEZAR AHORA REALMENTE LOGRARÁ HACER UNA DIFERENCIA?

¡Sí! La actividad física es buena para las personas a cualquier edad. Entre los adultos mayores, las caídas son una causa frecuente de lesión y discapacidad. La actividad física fortalece sus huesos y músculos. Cuando sus músculos están fuertes tiene menos probabilidades de caerse. Si se cae, los huesos fuertes tienen menos probabilidades de fracturarse. La actividad física regular también es buena para su cerebro. Los estudios demostraron que las personas que realizan ejercicios sencillos (por ejemplo, caminar rápido) en forma regular están mejor capacitadas para tomar decisiones que las que no son físicamente activas.

¿CÓMO EMPIEZO?

Si no es activo en este momento, comience lentamente. Comience con ejercicios que ya le resulten cómodos. Si comienza lentamente habrá menos posibilidades de que sufra una lesión. El comenzar lentamente también ayuda a prevenir dolores. No necesita ejercitarse a gran intensidad para obtener la mayoría de los beneficios para su salud. Por ejemplo, caminar es una excelente actividad para comenzar. A medida que se va acostumbrando al ejercicio, o si ya está siendo activo, puede aumentar lentamente la intensidad de su programa de ejercicios.

NO HE SIDO FÍSICAMENTE ACTIVO POR LARGO TIEMPO. TENGO MIEDO DE LASTIMARME CUANDO EMPIECE.

Desde la diabetes a la enfermedad cardíaca, muchos problemas de salud crónicos (continuos) mejoran con cantidades moderadas de actividad física. Para las personas con estas afecciones, la falta de ejercicio es un riesgo mayor que una lesión relacionada con el ejercicio.

Antes de empezar, hable con su médico acerca de sus planes. Muy probablemente sus músculos le dolerán cuando aumente su actividad física por primera vez, pero no lo considere un motivo para parar. El dolor leve desaparecerá en unos pocos días a medida que se vaya acostumbrando al ejercicio.

EJERCICIOS SUGERIDOS

Los siguientes ejercicios son algunos ejercicios sencillos de fortalecimiento que puede realizar en su hogar. Debe realizar cada ejercicio de 8 a 10 veces en 2 series. Recuerde:

- Completar todos los movimientos en forma lenta y controlada.
- No sostener su respiración.
- Detenerse si siente dolor.
- Elongar cada músculo después de sus ejercicios.

FLEXIONES EN LA PARED

Coloque sus manos contra la pared. Lentamente lleve su cuerpo hacia la pared. Empuje su cuerpo lejos de la pared para volver a la posición inicial.

FLEXIÓN DE PIERNAS EN UNA SILLA

Comience sentándose en una silla. Inclínese lentamente hacia adelante y póngase de pie. Trate de no favorecer un lado ni usar sus manos para ayudarse.

FLEXIONES DE BÍCEPS

Sostenga una pesa en cada mano con sus brazos a los costados. Flexione sus brazos en los codos, levante las pesas hasta sus hombros y luego bájelas a los costados.

ENCOGIMIENTO DE HOMBROS

Sostenga una pesa en cada mano con sus brazos a los costados. Encoja sus hombros hacia sus orejas y luego bájelos de nuevo.

Lo activo que sea es un hábito. La adopción de hábitos saludables puede ser difícil al principio. Pero empezando de a poco y gratificándose por cada paso que tome, puede hacer una diferencia en cuán bien se sienta. Le puede resultar más sencillo ser más físicamente activo si piensa en cada día y cada comida como la probabilidad de hacer algo bueno para usted.



REFERENCIAS

Toda la información proviene de FamilyDoctor.org, un recurso administrado por la Academia Estadounidense de Médicos de Familia (American Academy of Family Physicians, AAFP)