


ENTREGA ESPECIAL

Haga ejercicio en su casa

f Pare de flojear

Ella es Cristina, y será su guía para una vida más sana cuando la acompañe a hacer ejercicio. No lo piense más y decídase. ¡No se arrepentirá!



No finja. Sabe que nos referimos a **usted**, y estamos empeñados en conseguir que haga **ejercicio**. ¿Qué le parecería **no sufrir** por tener que subir tres pisos por las escaleras, o levantarse con mayor **ánimo** para ir a trabajar? Es más **fácil y barato** de lo que cree. Lo que no podrá creer es el **beneficioso impacto** que tendrá en su vida cotidiana.

Por Alejandro García Williams



Antes de comenzar a leer, haga a un lado esa hamburguesa y suelte esa malteada, y prepárese para las malas noticias. ¿Listo? Seguramente ha escuchado en algún lado el dato publicado por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición en el que se habla de que siete de cada diez mexicanos tienen problemas de sobrepeso u obesidad y usted no hizo nada al respecto. Tal vez le parezca tan sólo una anécdota fría y lejana, pero escuche esto: de acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública, en México el número de personas con obesidad se triplicó en menos de dos décadas. La prevalencia pasó de 24% en 1990 a 70% en 2006, y podría llegar a 90% en el 2018, si esta tendencia continúa.

¿Cómo hemos dejado que esto suceda, y qué podemos hacer para remediarlo? “Lamentablemente la mejor forma de motivar a la gente es espantándola”, asegura Jorge

Camacho, director de calidad de la Comisión Nacional del Deporte, “y el primer susto es que estamos en un lamentable segundo lugar de obesidad a nivel mundial. Esto se transforma en problemas severos de hipertensión, diabetes, enfermedades crónicas degenerativas...”.

Esta es una tendencia global nada buena que nos ha alcanzado. La Organización Mundial de la Salud ha revelado que por cada cuatro personas que sufren desnutrición en el planeta, existen cinco cuyo peso excede los límites saludables. Mientras que la desnutrición infantil ha disminuido en nuestro país de 6% en 1999 a 1.6%, en ese mismo periodo la obesidad infantil aumentó del 21.9 al 28.7% entre niños y adolescentes. Como bien dice Jorge Camacho, y de acuerdo con la OMS, México es el segundo lugar del mundo en obesidad y sobrepeso. Aceptémoslo, somos un país de gordos.

Tal vez no es coincidencia que México también ocupe el primer puesto entre los consumidores de refresco en todo el planeta. Y para lograrlo, según el Centro de Investigación en Nutrición y Salud, cada mexicano consume 152 litros de refresco al año. Así que la alimentación es uno de los factores que ayuda a que nuestros cuerpos se encuentren en el estado deplorable en el que hoy están. ¿El otro? “El porcentaje de personas que no hace nada de actividad física supera el 60%. Cada vez nuestros hábitos van más de la mano con la televisión, con el uso de Internet y videojuegos, y la gente joven tiene menor actividad física que en el pasado”, asegura Camacho. Son varias las circunstancias que han llevado a que la población se sienta en sus laureles y deje de tener movimiento: los horarios de oficina, las largas horas en el coche debido al tráfico, la creciente variedad en la

Naturalmente sanos

Uno de los problemas de salud en el país con mayor crecimiento es el sobrepeso infantil, así que hacer deporte con sus hijos puede ser una solución inmediata a la poca actividad física familiar. Los 30 minutos acumulados de ejercicio diario funcionan de igual manera con niños que con adultos, e incluso adultos mayores. Y el primer paso es que los niños lo vean como un juego, y que sea uno que disfruten, no uno impuesto por un adulto. “Generalmente tratamos de que nuestros hijos hagan lo que nosotros no hicimos, así que les imponemos actividades en las que nosotros hubiéramos querido sobresalir, sin tomar en cuenta lo que el niño quiere”, recalca Jorge Camacho, director de calidad en el deporte de la CONADE. Así que la recomendación principal es que los niños hagan la actividad física que a ellos les guste. Acercarlo a la naturaleza es una buena forma de que realice actividades físicas. “Finalmente, tal vez no sea futbolista o maratonista o basquetbolista, pero con algo tan simple como estar en contacto con la naturaleza va a tener actividad física, ya que tendrá que caminar, subir montañas y saltar”. Y a usted tampoco le caerá nada mal un poco de ejercicio al aire libre.



El ejercicio es básico para el desarrollo de un niño.

Foto Archivo

oferta de entretenimiento, e incluso la inseguridad han provocado un asentamiento crónico en la población. Antes la gente salía a la calle o dejaba que sus hijos lo hicieran, y ahora es más peligroso. Somos una sociedad que está cada vez más enclaustrada.

Esta vida sedentaria no sólo ha ido en aumento, sino que los riesgos de que pueda provocar percances han crecido a la par. Según una encuesta realizada por la Consulta Mitofsky, en los últimos cuatro años el porcentaje de gente que tiene actividad física constante o practica algún deporte ha disminuido del 41.7 en 2004 a 38.5 en 2008. “De manera natural, por lo que al tiempo libre se refiere, a menor exposición a la TV aumenta la propensión a realizar algún ejercicio físico o deporte”, concluye la encuesta.

La luz al final del túnel

Pero he aquí las buenas noticias: cambiar estos hábitos no es un reto imposible. De hecho, tener una mejor salud requiere algo tan básico como acumular 30 minutos diarios de actividad física. Y no nos referimos a ejercicios avanzados que exijan la elasticidad de Nadia Comaneci hace 35 años, ni a rutinas que lo dejarán gritando rogándole piedad a un

entrenador. No, son 30 minutos diarios de actividad física que ni siquiera tienen que ser continuos.

“Nosotros promovemos que se activen 15 minutos en el área de trabajo y 15 minutos más en sus casas”, dice la Dirección de Activación Física de la CONADE. “Lo que se busca es la acumulación de 30 minutos de actividad física diaria. En el trabajo difundimos que en su metro cuadrado pueda hacer algún tipo de rutina. No tiene que sudar ni hacer esfuerzos grandes. Y los beneficios son enormes por sólo media hora de ejercicio”. El Programa Nacional de Activación Física logró poner en movimiento a 250,000 personas en los últimos seis meses.

¿Qué le ofrece el seguimiento de este plan a cambio de su buen ánimo, su perseverancia durante media hora al día y su fuerza de voluntad inquebrantable para seguir los pasos de manera constante sin fallar?

El Programa Nacional de Activación Física marca como los principales beneficios físicos la disminución de los riesgos de osteoporosis, una mejor flexibilidad, mayor control de la presión arterial y peso corporal, mejor resistencia a la insulina, mejor flexibilidad, movilidad articular, coordinación y equilibrio.

¿Necesita más razones?

De acuerdo con la Clínica Mayo, de Rochester, Minnesota, estas son las formas en las que el ejercicio mejora su vida:

Mejora su estado de ánimo y su autoestima. El ejercicio y la actividad física liberan químicos en el cerebro que combaten el estrés, generan alegría y relajan. Incluso ayudan a combatir la depresión.

Combate enfermedades crónicas. Ejercitarse regularmente previene presión alta, diabetes, ayuda a controlar el colesterol y previene ciertos tipos de cáncer.

Controla su peso. Cuando uno se ejercita, quema calorías.

Fortalece su corazón y sus pulmones. El ejercicio promueve una mejor circulación y oxigenación del cuerpo.

Mejora su sueño. El ejercicio hará que duerma mejor y profundamente.

Intensifica su vida sexual. Los hombres que hacen ejercicio son menos propensos a tener disfunción eréctil que los que no tienen actividad física.

Contra las contracturas

De acuerdo con el Dr. Humberto González Ugalde, especialista en ortopedia y traumatología del Instituto Nacional de Rehabilitación, la mejor manera de prevenir una lesión al hacer ejercicio es a través de un buen calentamiento, aunque no es el único factor. Estos son los problemas más comunes a los que se enfrentan los deportistas:

Contusión o golpe. Provocado por una caída o un contacto severo, sobre todo en la rodilla, el codo o la muñeca.

Contractura muscular. Contracción muscular dolorosa que es causada por una sobrecarga de trabajo.

Desgarro muscular. Se trata de una ruptura parcial del músculo, por llevar al límite su elasticidad.

Esguince. Lesión de los ligamentos, que puede ser en tres grados: elongación (cuando se hiperextiende el ligamento), ruptura parcial o total.

Luxación. Es la pérdida de congruencia articular, por llevar las articulaciones al límite de estabilidad.

Fractura. La pérdida de la continuidad ósea, o cuando un hueso se rompe.



Prevenza percances calentando de forma adecuada. Si no lo hace, podría acabar así.

Foto Archivo

Las causas más comunes por las que estas lesiones suelen ocurrir son un calentamiento insuficiente, sobreentrenamiento, uso de equipo inadecuado (como calzado inapropiado, cinturones o fajas, rodilleras, etc.) y la falta de reposo. Una mala técnica al momento de realizar los ejercicios o ignorar las indicaciones puede provocar lesiones graves. Si se toman en cuenta todas

las precauciones, se lleva una buena alimentación y se evita fumar, tomar alcohol o ingerir drogas, se puede evitar cualquier percance. El Dr. González sugiere realizar ejercicios en lugares adecuados, que la superficie en la que se hacen sea segura para no resbalar, no excederse, calentar siempre, y buscar supervisión y una valoración médica antes de iniciar la actividad física.

Ahora que ya sabe qué hacer, le diremos cómo debe hacerlo. Y no se preocupe, conocemos todos sus pretextos, y tenemos respuesta para cada uno, así que no dejaremos que se salga por la tangente de fácil manera.

“No tengo dinero”. “Queda muy lejos y me cuesta trasladarme”. “Es muy complicado”. “Es peligroso salir a los parques”. Sabemos que una mensualidad en un gimnasio puede costar hasta 3,500 pesos, y por más lujosas que sean sus instalaciones, será más fácil verlo ir de rodillas a la Villa que pagar esas cantidades. Por eso, le proponemos que haga ejercicio en el lugar más seguro, económico y confortable de todos: su propia casa.

Recuerde que todo maratón se comienza con un solo paso, y por lo general ese es el más difícil de dar. Pero una vez que se decida a mejorar la calidad de su vida a través del ejercicio, verá que no es el reto atormentador que usted creía.

Claro, antes de comenzar debe tomar en cuenta varios aspectos, como su estado de salud, y debe procurar iniciar poco a poco. “No debe excederse en la activación física”, sugiere Jorge Camacho. “El principal error cuando uno comienza a hacer ejercicio es que en un día se quiere hacer todo lo que no se hizo en los últimos seis años, y entonces al día siguiente uno ya no quiere levantarse ni mover un dedo. Lo ideal es que se

comience con poco ejercicio, con rutinas muy tranquilas y no forzar demasiado al cuerpo. Lo importante es la acumulación de actividad en el cuerpo, no la saturación en un solo día, porque entonces, en lugar de ser un gran incentivador, se vuelve una carga”. Si dosifica la carga de trabajo verá mejores resultados.

Mejorar su forma física y tener mejor salud está al alcance de sus manos. Lo único que le pedimos es que ponga esa fuerza de voluntad con la que inició el año a trabajar y que dedique media hora de su día a ejercitarse. Claro, es un proceso, y así es como debe verlo: este es el primer paso del maratón a un estilo de vida más saludable. 🏃

Rutina de ejercicios

