



Prevención Médica



Activación Física

Como se Clasifican los Ejercicios



Trabajamos contigo *por tú* Salud

TIPOS DE EJERCICIO

La actividad física es básica para la salud, sin embargo, pocos saben cuántos tipos de ejercicios hay.

El ejercicio es un esfuerzo corporal para mantenerte saludable o para obtener una fortaleza que te permita realizar tus actividades cotidianas con dinamismo. Pocas personas saben que hay 2 diferentes tipos de ejercicios:

Ejercicios aeróbicos (isotónicos)

Consisten en la actividad sostenida y rítmica durante largos periodos de tiempo y se efectúan con la respiración libre, es decir, los ejercicios aeróbicos requieren de grandes cantidades de oxígeno, por lo que producen un aumento en la tasa cardiaca, en la frecuencia respiratoria y en la relajación de los vasos sanguíneos, para permitir que llegue una mayor cantidad de sangre oxigenada a los músculos y responder así al aumento en la demanda de oxígeno.



Beneficios

- Aumenta la resistencia
- Fortalece gradualmente el aparato cardiovascular
- Mejora los reflejos e incrementa la flexibilidad
- Ayuda a disminuir el peso corporal y los niveles de colesterol en la sangre
- Ayuda a mejorar el control de la diabetes y otras enfermedades crónico-degenerativas.

¿Qué actividades físicas son aeróbicas?

Correr, nadar, andar en bicicleta, bailar, realizar carreras de larga distancia, subir escaleras.

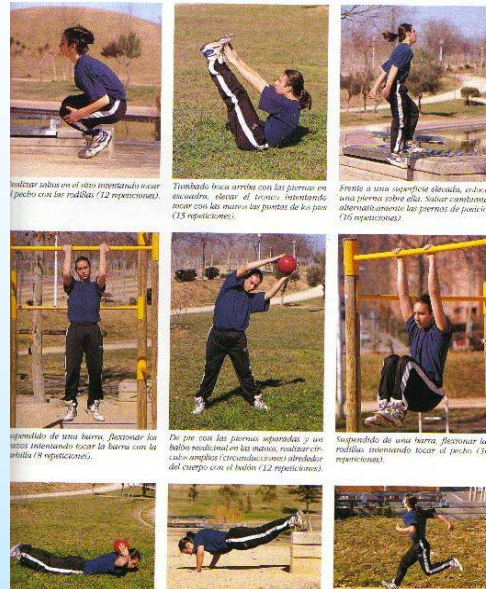
Para alcanzar el efecto de resistencia adecuado a tus características, es necesario realizar ejercicio por lo menos tres días a la semana durante una hora.



Ejercicios anaeróbicos (isométricos)

Sirven para aumentar la fuerza y masa muscular, la flexibilidad y movilidad de las articulaciones, a diferencia de los aeróbicos, estos ejercicios no actúan de forma intensa sobre el aparato cardiovascular.

En este tipo de ejercicios intervienen grupos musculares específicos, que son sometidos a un intenso trabajo durante cortos períodos de tiempo (pocos segundos), repitiéndose con pequeños intervalos de tiempo y efectuados con la respiración prácticamente bloqueada.



Beneficios

- Tonifican y dan fuerza y volumen a los músculos
- Las articulaciones se vuelven más resistentes
- Existe menos posibilidad de lesiones
- Previene la osteoporosis
- Aumenta la fuerza y el volumen corporal en general

¿Qué actividades físicas son anaeróbicas?

Ejemplos característicos de este grupo son: el levantamiento de peso, los ejercicios de fuerza, así como combinar los diferentes tipos de ejercicios (de espalda, abdomen, piernas, brazos etc) es una buena opción que te ayudará a fortalecer tanto los músculos como el sistema cardiovascular, ayudando a proteger y a mejorar tu salud



Recuerda que antes de ejecutar cualquier tipo de rutina, es necesario que acudas con tu médico para que sea él quien, después de un sencillo examen, te indique cuánto y qué tipo de ejercicio es el más adecuado para ti.

Para que el ejercicio físico sea considerado adecuado y se logren los beneficios para tu salud (mente sana en cuerpo sano), debe reunir las siguientes características:

- En forma regular, de preferencia diaria o interdiariamente (los ejercicios de sólo fines de semana pueden ser un riesgo, ya que sometes a tu corazón a esfuerzos bruscos cuando este no está preparado).
- Gradual y progresivo: sino estás acostumbrado o has dejado de realizar ejercicio por un tiempo prolongado, debes iniciar a un nivel de baja intensidad y progresar en el transcurso de las semanas hasta alcanzar el nivel adecuado que te corresponde.
- Un tiempo determinado (generalmente entre 30 a 40 minutos/día cuando inicias).
- Nivel adecuado a tu condición física, edad y estado de salud. El límite de capacidad y tolerancia al ejercicio es variable en cada individuo.
- Debes incluir grandes grupos musculares (tipo aeróbico), como la caminata o paseos prolongados, bicicleta estática o rodante.
- La intensidad debe ser uniforme, evitándose los incrementos bruscos
- Aprender a reconocer y valorar tus limitaciones (síntomas o molestias que señala tu organismo). Es recomendable aprender a palpar y contabilizar tus pulsaciones
- Se recomienda usar calzado adecuado para minimizar el trauma ortopédico. Ropa adecuada, de acuerdo a la estación (ligera en verano con sombrero para evitar excesiva sudoración y calor, más abrigada en invierno para evitar la pérdida de calor).
- No se recomienda ingerir alimentos sólidos (sobre todo en gran volumen o con alto contenido de grasa) por lo menos durante las 3 horas previas a sus ejercicios programados.
- Evitar baños muy calientes o saunas inmediatamente después del ejercicio.
- Una pérdida importante de la capacidad aeróbica ocurre después de 1 a 3 semanas de inactividad (ejemplo: reposo en cama por enfermedad, vacaciones, trabajo sedentario) al reiniciar deberás de hacer modificaciones temporales hasta que logres tu ritmo usual.
- Se recomienda evitar ejercicios intensos, si padeces enfermedades infecciosas (respiratorias, digestivas, urinarias etc) hasta que estén controladas.

Para poder mantener el ritmo y que no desistir a las primeras de cambio te recomendamos sigas los siguientes consejos:

**¿Que motivos te llevan a ejercitarte?
¿Es correcto el ejercicio que elegiste?**

Elige un ejercicio que vaya con tu personalidad, tus necesidades específicas y en relación con tus objetivos. Lo esencial para que alcances efectos duraderos es **disciplina**, y la disciplina es más fácil conseguirla si entendemos los múltiples beneficios que aporta la práctica del ejercicios.



Recuerde cada día el por qué del ejercitarse y que consigue con ello.

Con el ejercicio ocurre como con todo, si lo incorporas a la rutina de la práctica diaria y lo consideras como algo realmente primordial y básico, como tu alimentación, tiempo personal, etc. lograrás tomar conciencia de la importancia para que sigas motivado y alerta para no alejarse del camino de la salud y el bienestar personal.



El ejercicio necesita una supervisión o control

Necesitas conocer cuantas repeticiones de cada ejercicio o movimiento tienes que hacer, es bueno y recomendable realices anotaciones en una libreta para poder llevar un seguimiento, también es importante planificar la semana en un calendario.



Llevar un control diario o mensual de tus avances

Si anotas tus avances te servirá para ir subiendo tú nivel, motivándote y reflejando tus logros.

Procura realizar algún movimiento a lo largo del día y regístralo ; Si durante la pausa en el trabajo o en cualquier rato libre puedes realizar algún movimiento anotas tus avances por ejemplo, cuantos escalones de escalera subiste, etc... Contabilizando estas simplezas aprenderás a reconocer sus avances.



Hoy en día todos tenemos obstáculos que nos impiden realizar todo lo que queremos en el momento que queremos, lo importante es organizar nuestro tiempo para poder realizar el ejercicio que necesitamos. Es tan simple como resolver nuestra vida adaptándola para y por nuestra salud a través de los beneficios del ejercicio.

Si la pereza te asalta constantemente, busca un grupo de personas que compartan las mismas necesidades que tu, la unión hace la fuerza, si un día alguno está desmotivado el resto puede ayudar a levantar el ánimo y el deseo por el ejercicio



No desistas, nunca pienses que no estás mejorando, no es cierto, los resultados son a largo plazo, con nuestro esfuerzo y tesón ganaremos nuestra batalla personal por alcanzar nuestro más valioso tesoro, la salud física y psíquica.

Para mayor información envíenos un mensaje a los correos

Dr. Carlos Nava Esquivel. cnavae@sm.pemex.com

Dr. Ladislao Sánchez Paredes. sanchezp@sm.pemex.com

Lic. Giuseppe Alejandro Hanssen. galejandro@sm.pemex.com