

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD

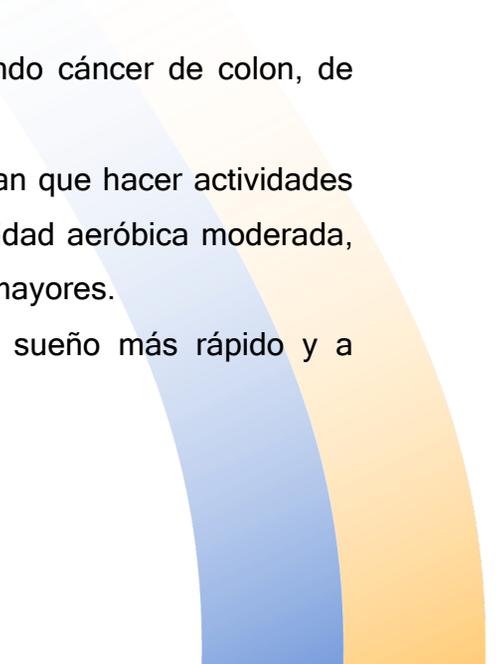
Todos hemos escuchado muchas veces frases del tipo “El ejercicio regular es bueno para la salud y puede ayudarle a bajar de peso”. Pero por lo general siempre estamos ocupados, tenemos un trabajo sedentario y no nos ejercitamos de forma regular. La buena noticia es que **nunca es demasiado tarde para empezar**.



Cada uno podemos comenzar de a poco y encontrar maneras de hacer más actividad física. Para obtener el mayor beneficio, debemos tratar de realizar la cantidad recomendada de ejercicio para nuestra edad. Así, nos sentiremos mejor, ayudaremos a prevenir o controlar muchas enfermedades y podremos, incluso, vivir más tiempo.

El ejercicio regular y la actividad física puede ayudar a:

- **Controlar el peso.** Junto con la dieta, el ejercicio juega un papel importante en el control del peso y la prevención de la obesidad. Para mantener el peso, la energía que gastamos en las actividades diarias debe ser igual a las calorías que se ingieren (de las comidas o bebidas). Para perder peso se deben quemar más calorías de las que se consumen.

- **Reducir el riesgo de enfermedades del corazón.** El ejercicio fortalece el corazón y mejora la circulación. El aumento del flujo sanguíneo eleva los niveles de oxígeno en el cuerpo. Esto ayuda a bajar el riesgo de enfermedades del corazón como el colesterol alto, la enfermedad arterial coronaria y el ataque al corazón. El ejercicio regular también puede reducir la presión arterial y los niveles de triglicéridos.
 - **Controlar los niveles de azúcar en la sangre y de insulina en el cuerpo.** Esto puede reducir el riesgo de síndrome metabólico y diabetes tipo 2. Si ya se tiene alguna de estas enfermedades, el ejercicio puede ayudar a manejarla.
 - **Dejar de fumar.** El ejercicio puede hacer más fácil dejar de fumar, reduciendo las ansias y los síntomas de abstinencia. También puede ayudar a limitar el posible aumento de peso al dejar el cigarro.
 - **Mejorar la salud mental y el estado de ánimo.** Durante el ejercicio el cuerpo libera sustancias químicas que pueden mejorar nuestro estado de ánimo y hacernos sentir más relajados. Esto puede ayudarnos a lidiar con el estrés y reducir el riesgo de una depresión.
 - **Mantener las habilidades de pensamiento, aprendizaje y juicio a medida que envejecemos.** El ejercicio estimula al cuerpo a liberar proteínas y otros productos químicos que mejoran la estructura y función del cerebro.
 - **Fortalecer huesos y músculos.** El ejercicio regular puede ayudar a hacer más fuertes los huesos de niños y adolescentes. Con los años, también puede disminuir la pérdida de densidad ósea relacionada a la edad. Hacer actividades de fortalecimiento muscular puede ayudarnos a aumentar o mantener la masa muscular y la fuerza.
 - **Reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer.** Incluyendo cáncer de colon, de mama, uterino y de pulmón.
 - **Reducir el riesgo de caídas.** Las investigaciones muestran que hacer actividades de equilibrio y fortalecimiento muscular, además de actividad aeróbica moderada, puede ayudar a reducir el riesgo de caídas en los adultos mayores.
 - **Dormir mejor:** El ejercicio puede ayudar a conciliar el sueño más rápido y a permanecer dormidos más tiempo.
- 

- **Mejorar la salud sexual.** El ejercicio regular puede reducir el riesgo de disfunción eréctil en los hombres. Para aquellos que ya tienen este problema, el ejercicio puede ayudar a mejorar su función sexual. En las mujeres, el ejercicio puede aumentar la excitación sexual.
- **Aumentar las posibilidades de vivir más tiempo.** Los estudios muestran que la actividad física puede reducir el riesgo de morir prematuramente de las principales causas de muerte, como las enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

¿Cómo puedo hacer que el ejercicio sea parte de mi rutina regular?

- **Haga más intensas sus actividades diarias.** Incluso pequeños cambios pueden ayudar. Puede subir las escaleras en vez de usar el ascensor. Caminar a la oficina de un compañero de trabajo en vez de enviar un correo electrónico. Lave el auto usted mismo. Estacione su carro más lejos de su destino.
- **Estar activo con amigos y familiares.** Tener un compañero de ejercicio puede hacer que usted pueda disfrutar más de la actividad física. Además, puede planificar actividades sociales que involucren hacer ejercicio. También puede considerar unirse a un grupo o clase, como una clase de baile, un club de senderismo o un equipo de vóleybol.
- **Mantenga un registro de su progreso.** Mantener un registro de su actividad o usar un monitor de actividad física puede ayudarle a establecer metas y permanecer motivado.
- **Entretenerse con el ejercicio.** Intente escuchar música o ver televisión mientras hace ejercicio. Además, cambie las cosas un poco. Si solo hace un tipo de ejercicio puede que se aburra. Trate de hacer una combinación de actividades.
- **Encuentre actividades que puede hacer incluso con mal clima.** Usted puede caminar en un centro comercial, subir escaleras o hacer ejercicio en un gimnasio, incluso si el tiempo le impide salir.

Referencia:

MedlinePlus. (2021) Beneficios del ejercicio. Recuperado de:
<https://medlineplus.gov/spanish/benefitsofexercise.html>