

SEIS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR

Descubre de qué manera el ejercicio puede enriquecer tu vida: desde levantar tu ánimo hasta mejorar tu vida en general.

¿Quieres sentirte mejor, tener más energía, y hasta agregar años a tu vida? Solo tienes que **hacer ejercicio**.

Los beneficios para la salud que obtenemos del ejercicio regular y la actividad física son difíciles de ignorar. No importa la edad, el sexo o la capacidad física, todos nos podemos beneficiar al hacer ejercicio.

A continuación, describimos seis maneras en que el ejercicio puede llevarte a ser más feliz y a estar más sano.

1. Hacer ejercicio te ayuda a controlar el peso.

El ejercicio puede ayudar a prevenir el aumento de peso excesivo o ayudar a mantener la pérdida de peso. Cuando realizas actividad física, quemas calorías. Mientras más intensa sea la actividad, más calorías quemarás.

Ir al gimnasio en forma regular es ideal, pero no te preocupes si no encuentras una franja de tiempo amplia para hacer ejercicio todos los días. Cualquier cantidad de actividad es mejor que ninguna. Para cosechar los beneficios del ejercicio, solo tienes que estar más activo a lo largo del día: sube las escaleras en lugar de usar el ascensor o acelera el ritmo de tus tareas domésticas. La consistencia es la clave.

2. El ejercicio combate las afecciones y las enfermedades.

¿Te preocupa la enfermedad cardíaca? ¿Esperas poder prevenir la presión arterial alta? Sin importar cuál sea tu peso actual, estar activo aumenta el colesterol con lipoproteína de alta densidad (HDL) o el colesterol "bueno" y reduce los triglicéridos poco saludables. Esta

fórmula instantánea hace que tu sangre fluya normalmente, lo cual reduce tu riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

El ejercicio regular ayuda a prevenir o manejar muchos problemas e inquietudes de salud, entre ellos:

- Accidente cerebrovascular.
- Síndrome metabólico.
- Presión arterial alta.
- Diabetes tipo 2.
- Depresión.
- Ansiedad.
- Muchos tipos de cáncer.
- Artritis.
- Caídas.

También puede ayudar a mejorar la función cognitiva y ayuda a reducir el riesgo de muerte por cualquier causa.

3. El ejercicio mejora el estado de ánimo.

¿Necesitas un estímulo emocional? ¿O necesitas relajarte después de un día estresante? Una sesión de gimnasia o una caminata rápida pueden ayudar. La actividad física estimula varias sustancias químicas cerebrales que pueden hacer que te sientas más feliz, más relajado y menos ansioso.

Es posible que también te sientas mejor sobre tu aspecto y sobre ti mismo si haces ejercicio regularmente, lo cual puede aumentar tu confianza y mejorar tu autoestima.

4. El ejercicio aumenta la energía.

¿Estás sin aliento después de hacer las compras o los quehaceres domésticos? La actividad física regular puede mejorar la fuerza muscular y aumentar la resistencia.

El ejercicio suministra oxígeno y nutrientes a los tejidos y ayuda a que el sistema cardiovascular funcione de manera más eficiente. Y cuando tu salud cardíaca y pulmonar mejora, tienes más energía para hacer las tareas diarias.

5. Hacer ejercicio promueve un mejor sueño.

¿Te cuesta dormir? La actividad física regular puede ayudarte a quedarte dormido más rápido, a dormir mejor y más profundamente. Simplemente no hagas ejercicio demasiado cerca de la hora de acostarte, porque podrías tener demasiada energía como para irte a dormir.

6. El ejercicio puede ser divertido y una actividad social.

El ejercicio y la actividad física pueden ser agradables. Te dan la oportunidad de relajarte, disfrutar del aire libre o simplemente participar en actividades que te hacen feliz. La actividad física también puede ayudarte a conectarte con tu familia o amigos en un ambiente social divertido.

Así que toma una clase de baile, recorre las rutas de senderismo o inscríbete en un equipo de fútbol. Busca una actividad física que disfrutes y hazla. ¿Sentías aburrimiento? Prueba algo nuevo o haz algo con amigos o familiares.

El ejercicio y la actividad física son excelentes formas de sentirte mejor, mejorar tu salud y divertirte. Son recomendables las siguientes pautas de ejercicio para la mayoría de los adultos sanos:

○ Actividad aeróbica

Hacer al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica intensa a la semana, o una combinación de actividad moderada e intensa. Las pautas sugieren distribuir este ejercicio durante el curso de una semana. Para obtener aún más beneficios para la salud y contribuir a la pérdida de peso o a su mantenimiento, se recomienda dedicar al menos 300 minutos a la semana. Pero incluso pequeñas cantidades de actividad física ayudan. Estar activo por períodos cortos a lo largo del día puede ser beneficioso para la salud.

El ejercicio aeróbico moderado incluye actividades como caminar a paso ligero, andar en bicicleta, nadar y cortar el césped. El ejercicio aeróbico intenso incluye actividades como correr, realizar trabajos pesados de jardinería y practicar baile aeróbico.

- **Fortalecimiento muscular**

Hacer ejercicios de fortalecimiento muscular para todos los grupos de músculos principales al menos dos veces a la semana. Trata de hacer una sola serie de cada ejercicio con un peso o un nivel de resistencia suficiente como para cansar los músculos después de 12 a 15 repeticiones.

El fortalecimiento muscular puede incluir el uso de máquinas de pesas, tu propio peso corporal, bolsas pesadas, tubos de resistencia, remos de resistencia en el agua o actividades como escalar.

Si deseas perder peso, alcanzar metas específicas para estar en forma u obtener aún más beneficios, es posible que necesites aumentar tu actividad aeróbica moderada todavía más.

Recuerda consultar con el médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios, especialmente si tienes alguna preocupación acerca de tu estado físico, no has hecho ejercicio durante mucho tiempo o tienes problemas de salud crónicos, como enfermedades cardíacas, diabetes o artritis.

Referencia:

U.S. Department of Health and Human Services. (2018) Physical Activity Guidelines for Americans, 2^o edition. Recuperado de: https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

UpToDate. (2025) Soluciones basadas en la evidencia para la atención médica moderna. Recuperado de: <https://www.uptodate.com/contents/search>

Redacción. (2017) Tips for starting physical activity. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Recuperado de: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/tips-get-active/tips-starting-physical-activity>