

# **RIESGOS DE LA INACTIVIDAD FISICA**

Se ha demostrado claramente que la falta de actividad física es un factor de riesgo de las enfermedades cardiovasculares.

- Las personas que son menos activas y están en peor forma física tienen entre un 30 y un 50 por ciento más de riesgo de padecer presión alta de la sangre.
- Aunque no existe relación directa entre el ejercicio regular y el ataque cerebral, se sabe que el ejercicio reduce el riesgo de otros problemas de salud, como las enfermedades del corazón, que pueden contribuir al derrame o embolia cerebral.

## **Hechos sobre el estilo de vida sedentario**

Cada año pueden ocurrir miles y miles de muertes debido a la falta de actividad física habitual. Según el informe presentado por el Jefe del Servicio de Sanidad de Estados Unidos en 1996, más del 60 por ciento de los adultos no realiza la cantidad de ejercicios recomendados. El informe también recomendó lo siguiente:

- Un tercio de los adultos no se mantiene físicamente activo.
- La falta de actividad física aumenta con la edad.
- Las mujeres son más propensas a tener un estilo de vida sedentario que los hombres.
- La actividad física disminuye rápidamente con la edad durante la adolescencia, especialmente entre las mujeres.

El informe Gente Saludable 2010 (Healthy People 2010) realizado por los Centros para la Prevención y el Control de las Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) y el Consejo del Presidente sobre el Estado Físico y los Deportes (President's Council on Physical Fitness and Sports) descubrió que las personas inactivas físicamente tienen el doble de probabilidades de desarrollar cardiopatía coronaria (su sigla en inglés es CHD) que las personas que realizan ejercicios físicos regularmente. La inactividad física, que es un factor de riesgo casi tan alto como el

tabaquismo, la presión sanguínea alta y el colesterol elevado, es mucho más preponderante que cualquier otro factor de riesgo.

## **Empezar un programa diario de ejercicios**

Es importante consultar siempre a su médico antes de empezar un programa de ejercicios. Esto es especialmente verdadero si debido a su condición médica actual:

- Tiene dolor en el pecho, dolor en el cuello, en el brazo, o en todos ellos.
- Le falta aliento.
- Le han diagnosticado una condición cardíaca.
- Tiene problemas en los huesos, en las articulaciones, o en ambos.
- Está tomando en la actualidad medicamentos para el corazón, la presión de la sangre, o ambos.
- Nunca ha sido muy activo físicamente.
- Sufre mareos.

Si no padece ninguno de estos síntomas, empiece de forma gradual y sensata. Sin embargo, si siente alguno de los síntomas físicos anteriores cuando empieza un programa de ejercicios, póngase inmediatamente en contacto con su médico.

Si alguna de las frases anteriores se puede aplicar en su caso, consulte a su médico antes de empezar un programa de ejercicios. Un examen de estrés podría realizarse para ayudarle a planificar su programa de ejercicios.

## **Diseño de un Programa de Ejercicios**

Incluso las actividades de baja o moderada intensidad durante tan solo 30 minutos al día pueden ser beneficiosas. Estas actividades pueden incluir las siguientes:

- Los paseos.
- Subir escaleras.
- La horticultura.
- La jardinería.

- Las labores domésticas moderadas o fuertes.
- Bailar.
- La gimnasia en el hogar.

Sin embargo, las actividades aeróbicas más enérgicas, durante 30 ó 60 minutos, realizadas tres o cuatro veces por semana son lo mejor para mejorar el estado físico del corazón y los pulmones. La actividad física aeróbica frecuente aumenta la capacidad de la persona para el ejercicio y desempeña un papel importante en la prevención de las condiciones cardiovasculares. El ejercicio aeróbico también podría ayudar a bajar la presión de la sangre.

Estas actividades pueden incluir las siguientes: Caminar deprisa.

- Correr.
- Nadar.
- Montar en bicicleta.
- Patinar.
- Saltar a la cuerda.

### **Beneficios del ejercicio o la actividad física frecuentes**

- Mejora la circulación de la sangre por todo el cuerpo.
- Mantiene el peso bajo control.
- Mejora los niveles de colesterol en la sangre.
- Previene y controla la presión alta de la sangre.
- Previene la pérdida de hueso.
- Aumenta el nivel de energía.
- Libera la tensión.
- Mejora la capacidad para quedarse dormido rápidamente y para dormir bien.
- Mejora la imagen de uno mismo.
- Ayuda a controlar el estrés.
- Contrarresta la ansiedad y la depresión.
- Aumenta el entusiasmo y el optimismo.
- Aumenta la fuerza de los músculos.

Un programa diario de ejercicios puede proveer una forma de compartir una actividad con familiares y amigos, mientras ayuda a establecer costumbres saludables para el corazón. Para los niños, el ejercicio diario evita condiciones como la obesidad, la presión alta de la sangre, los niveles de colesterol inadecuados, y las costumbres incorrectas que llevan a un infarto o un ataque cerebral en la vida adulta. Para los ancianos, la actividad física diaria ayuda a retrasar o prevenir enfermedades y trastornos crónicos asociados con el envejecimiento, y mantiene durante más tiempo la calidad de vida y la independencia.