

Ejercicio físico

25 abril, 2016 Escrito por **CardioSaudeFerrol**

Importancia del Ejercicio físico

Los seres vivos estamos diseñados para realizar actividad física como parte de nuestra vida. Las comodidades de las sociedades occidentales se asocian con una actividad física peligrosamente baja; y es conocido que el sedentarismo se asocia a varias enfermedades, entre ellas también las enfermedades cardiovasculares.

¿Qué tipo de ejercicio debo practicar?

Es cierto que cualquier tipo de actividad que desarrolle en su día a día (subir y bajar escaleras, no coger el coche para ir al trabajo, tareas del hogar, etc.) resulta beneficiosa para la salud. Pero lo que de verdad ha demostrado beneficios cardiovasculares es realizar **actividad física de forma regular**, ya que las actividades realizadas de manera esporádica o en fin de semana no son suficientes para generar un estímulo apropiado en el organismo que permita la quema de grasa y el desarrollo muscular.

Practique ejercicio de forma regular: mejorará su bienestar; fortalecerá sus huesos y músculos; facilitará el control de los factores de riesgo cardiovascular, como son la hipertensión arterial, obesidad, diabetes o la hipercolesterolemia; y, además, alargará su vida.



Hay que evitar los malos hábitos

¿Qué tipos de ejercicio existen?

El ejercicio físico puede ser de dos tipos: cardiovascular o de fortalecimiento-flexibilidad.

El **ejercicio cardiovascular o aeróbico** es el que aporta mayor beneficio al corazón: incluye andar, correr, natación, ciclismo o baile, entre otros.

El **ejercicio de fortalecimiento y flexibilidad se denomina ejercicio anaeróbico**. No brinda tantos beneficios cardiovasculares, pero fortalece los músculos y los huesos, y previene problemas en articulaciones. Incluye pesas, bandas elásticas, pilates, yoga, taichí, etc.

Un programa de ejercicio bien equilibrado incluye realizar ejercicio de las dos categorías.

-Realice ejercicio aeróbico al menos 5 días a la semana.

-Realice 2-3 días a la semana de ejercicio anaeróbico, con 2-3 series de 10-15 repeticiones con pesas o cintas; o practique pilates o yoga.

Programación de la actividad aeróbica

Para obtener beneficios importantes para su salud, los adultos necesitan por lo menos:

-2 horas y 30 minutos (150 minutos) cada semana de **actividad aeróbica de intensidad moderada** (por ejemplo, caminar a paso ligero).

SESIONES DE 10 MINUTOS SON SUFICIENTES

Puede parecer que 150 minutos a la semana es mucho tiempo, pero no es así. Son exactamente 2 horas y 30 minutos de actividad aeróbica lo que usted debería realizar cada semana, aproximadamente el mismo tiempo que pasa viendo una película.

La buena noticia es que usted puede dividir este tiempo en sesiones. Sigue resultando beneficioso incluso cuando dividimos nuestro tiempo de ejercicio en diferentes momentos del día. Se trata de facilitarle las cosas para que alcance su objetivo, siempre teniendo en cuenta que para obtener beneficios cardiovasculares, **cada sesión de ejercicio aeróbico debe mantenerse al menos 10 minutos seguidos.**



El ejercicio aeróbico más fácil y barato es caminar a paso ligero

¿Cómo sabe si la intensidad de la actividad que hace es moderada?

Para la mayoría de las personas, las actividades diarias, tales como ir de compras, cocinar o lavar la ropa no cuentan para obtener beneficios cardiovasculares porque el nivel de esfuerzo no es suficiente para aumentar su ritmo cardíaco. La **actividad aeróbica de intensidad moderada** significa que está trabajando lo suficientemente duro para aumentar su ritmo cardíaco y romper a sudar. Estos son algunos ejemplos de actividades que requieren esfuerzo moderado:

Caminar rápido.

Hacer ejercicios aeróbicos acuáticos.

Andar en bicicleta en terreno llano o con poca pendiente.

Jugar al tenis de dobles.

Empujar un cortacésped.

¿Cómo podemos medir la intensidad del ejercicio que realizamos?

Existen dos formas de medir la intensidad de nuestra actividad física:

1. Objetivos de actividad según la percepción subjetiva del ejercicio realizado.

Una forma de estimar que la intensidad de tu ejercicio es moderado es basándote en tus percepciones. Una actividad es **moderada** cuando resulta suficiente para que nos haga sudar, pero que, simultáneamente, nos permita mantener una conversación fluida y normal. Otro ejemplo habitualmente utilizado para definir una actividad como **moderada** es aquella durante la cual podrías ser capaz de hablar con la persona que tiene al lado, pero no de cantar tu canción favorita.

2. Objetivos de actividad según el ritmo cardíaco y ritmo cardíaco máximo estimado.

Otra forma de controlar la intensidad de la actividad física es determinar si la frecuencia cardíaca de una persona está dentro de la zona objetivo durante la actividad física.

Para lograr que nuestra actividad física sea de intensidad moderada debemos lograr que el ritmo cardíaco alcance entre el 50 y el 70% de la frecuencia cardíaca máxima estimada para su edad.

La frecuencia cardíaca máxima para cada edad se calcula restando la edad de la persona a 220. Por ejemplo, para un individuo de 60 años de edad, la frecuencia cardíaca máxima para su edad se obtiene restando $220 - 60 \text{ años} = 160$ latidos por minuto.

En este mismo caso, para que la actividad física se considere moderada, debe alcanzar ente el 50% y el 70% de esa frecuencia máxima:

– 50%: $160 \times 0,50 = 80$ latidos por minuto

– 70%: $160 \times 0,70 = 112$ latidos por minuto

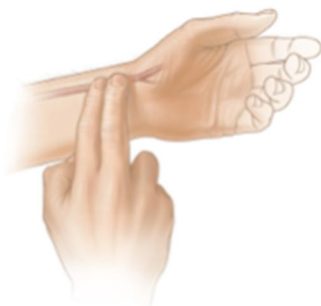
Por tanto, para que la actividad física de una persona de 60 años pueda ser considerada moderada debe mantener una frecuencia cardíaca entre 80 y 112 latidos por minuto durante la actividad.

¿Cómo podemos medir nuestra frecuencia cardíaca?

Actualmente, existen aparatos como pulsómetros, relojes y aplicaciones móviles que miden adecuadamente nuestras pulsaciones durante el ejercicio. También pueden medirse las pulsaciones palpando el pulso.

Aprenda a palpar el pulso cardíaco

Podemos tomar el pulso en el cuello, la muñeca o el pecho, aunque nuestra recomendación es hacerlo en la muñeca donde puede sentir el pulso radial al palpar la arteria en línea con el dedo pulgar. Coloque las puntas de los dedos índice y medio sobre la arteria y presione ligeramente. No utilice el pulgar.



Esta sencilla maniobra le permitirá calcular la frecuencia cardíaca en un momento dado. Para ello, cuente durante 60 segundos el número de latidos de su corazón, o cuéntelos durante 30 segundos y multiplique el resultado por dos. El número obtenido será su frecuencia cardíaca expresada en latidos por minuto.

Si el número obtenido se encuentra entre 80 y 112 latidos por minuto (en el ejemplo anterior para un individuo de 60 años), sabrá que su nivel de actividad es “moderada”, y va a aportarle beneficio a su salud cardiovascular.

Es importante detener el ejercicio durante un instante para medir nuestras pulsaciones de forma fiable.

Recomendaciones y precauciones respecto al ejercicio físico:

Tenga en cuenta que las pautas aquí recomendadas son medidas de prevención primaria, es decir, recomendaciones para prevenir la enfermedad cardiovascular. Si usted ya padece una enfermedad cardiovascular, como un infarto, arritmia cardíaca o insuficiencia cardíaca, será su cardiólogo el que determine cuál es la pauta de ejercicio más beneficiosa para usted de acuerdo a su situación.

Si es primerizo en la actividad física, empiece con sesiones de 5 a 10 minutos, y aumente el tiempo progresivamente hasta conseguir los 150 minutos/semana.

Evite situaciones de mucho calor o frío.

Evite hacer ejercicio inmediatamente después de las comidas o en ayunas.

Hidrátese adecuadamente.

Practique ejercicios de estiramiento de los distintos grupos musculares durante 5-10 minutos antes y después del ejercicio físico, para evitar lesionarse.

Hacer ejercicio en grupo puede ayudarle a ser regular y constante.

Cada persona elegirá un tipo de ejercicio adaptado a su edad, condiciones físicas y preferencias (por ejemplo si no puede caminar por un problema en las piernas, puede nadar o hacer bicicleta estática)

Programación actividad anaeróbica

El ejercicio anaeróbico no brinda tantos beneficios desde el punto de vista cardiovascular, pero fortalece los músculos, los huesos, y previene problemas en las articulaciones. Por ello, en los adultos en general se recomienda realizar este tipo de ejercicio 2 ó 3 días a la semana. Se trata además de que trabajen todos los grupos musculares (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos).

Se recomiendan 2 ó 3 series de 10-15 repeticiones con pesas o cinta; o participar en sesiones de pilates o yoga.

El ejercicio anaeróbico puede realizarse el mismo día que el ejercicio aeróbico o en días diferentes.



**Frecuencia cardíaca
 máxima teórica**
 220 – años de edad

**PIRÁMIDE DEL
 EJERCICIO**

REDUCE



Sedentarismo

2 A 3 DÍAS POR SEMANA

- Fortalecimiento muscular
- Intensidad 40-70% de carga máxima
- 1 a 3 series de 8 a 12 ejercicios diferentes
- 8 a 12 repeticiones cada ejercicio



Flexibilidad-elasticidad

3 A 5 DÍAS POR SEMANA

- Actividad cardiovascular



**Actividad deportiva
 recreativa**

TODOS LOS DÍAS



**Estilo de
 vida
 activo y
 saludable**

¿Dónde puedo conseguir más información sobre el ejercicio recomendado?

Webs donde puedes encontrar más información acerca de los requerimientos de actividad física en adultos y otros grupos de edad con ejemplos prácticos.

<http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/index.htm>

http://www.cdc.gov/physicalactivity/downloads/pa_examples.pdf

Autora

Dra. Juana Freire Corzo

Cardióloga. Complejo Hospitalario Universitario de Ferrol

Con el aval científico de

