

Recomiendan integrar la actividad física de manera gradual

Es necesario realizarse un chequeo médico

Antes de incorporar a la vida diaria la actividad física, es indispensable tomar en cuenta diversos factores para que no resulte contraproducente. Para esto es necesario conocer el tipo de ejercicio que nuestro cuerpo requiere, la meta que queremos alcanzar al realizarlo y, sobre todo, pedir asesoría a un especialista de la cultura física.

El docente del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), José Luis García, explica que lo más importante es que la población tenga conciencia del aumento en los casos de enfermedades crónico degenerativas, como diabetes e hipertensión, además de la depresión, que son patologías que aquejan a un gran número de personas, causadas por la mala alimentación y el sedentarismo.

“Es importante realizar alguna actividad, pero tomando en cuenta al menos cuatro recomendaciones. Lo primero, hacerse un chequeo médico para conocer si estamos aptos para la actividad, además de que el ejercicio debe ser aeróbico, no extenuante, es decir, que no te fatigue, con duración mayor de 25 minutos y que sea cíclica, esto mediante un programa de entrenamiento”.

El médico del deporte precisó que la actividad debe ser lenta, pero de mayor duración. Siguiendo estas recomendaciones evitaremos factores de riesgo, sobre todo porque existen muchas enfermedades que no presentan síntomas, como la hipertensión y la diabetes melitus.

Otro aspecto a considerar es que la actividad debe ser gradual, ya que si se realiza ejercicio extenuante durante tres días, es posible acabar en dos vertientes: o se aborta el programa o se pueden ocasionar lesiones.

“Es importante empezar de menos a más y con actividades muy suaves. Nuestro cuerpo tiene una memoria que graba lo que hacemos, y si no acostumbras a los tejidos a que hagan actividad y los sometes a cargas extenuantes, vas a provocar alguna alteración; en cambio, si lo acostumbras gradualmente a carga de trabajo, se da un proceso denominado sobrecompensación, en el cual el cuerpo poco a poco se adapta a ese tipo de tareas”.

Expresó que hay algunas recomendaciones simples para integrar la actividad física a la vida cotidiana, como realizar caminatas, utilizar la bicicleta estática o con actividad en alberca, ya que aunque no se sepa nadar, pueden caminar.

“La recomendación práctica es que realicen 30 minutos de actividad física. Esto no tiene que ser en un gimnasio, y puede ser, incluso, de manera fraccionada. Por ejemplo, pueden hacer cosas sencillas, como no usar el elevador, ir al súper caminando y hasta barrer, pero con cierta intensidad”.

Guadalajara, Jal., enero de 2009

Texto: Laura Sepúlveda

Fotografía: Internet

Edición de noticias: LCC Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:

[Deportes](#) [1]

[Opinión](#) [2]

[Salud](#) [3]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/recomiendan-integrar-la-actividad-fisica-de-manera-gradual>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/deportes>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/opinion>

[3] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/salud>