

# En Buena Salud

Mensual Bienestar Destacar por PSA

## Levántese y muévase... Iniciar un programa de acondicionamiento físico

Empezar un programa de ejercicios es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud, pero puede ser difícil saber exactamente por dónde empezar. Este mes, aprenderemos consejos sobre cómo implementar un programa de ejercicio regular en su rutina para que pueda vivir una vida saludable.

### ¿Cuánto ejercicio debe realizar?

Hay muchos tipos de ejercicio, pero es importante elegir algo que le guste hacer. Cuanto más le guste la actividad, más querrá hacerla.

Aunque cada persona es diferente, la Asociación Americana del Corazón recomienda realizar al menos 30 minutos de ejercicio físico de intensidad moderada, como caminar, la mayoría de los días de la semana.

### Consejos para empezar

Es importante no abrumarse al comenzar un programa de ejercicios. Lo que hay que hacer es desarrollar un plan, establecer objetivos y marcar un ritmo. Aquí tiene algunos consejos para empezar:

- **Compruebe su frecuencia cardíaca** - compruebe su frecuencia cardíaca o pulso antes, durante y después de tu actividad. Debe asegurarse de que su ritmo cardíaco se encuentra dentro del "rango objetivo", que se sitúa en torno al 50-70% de su ritmo cardíaco máximo. Para calcular su frecuencia cardíaca máxima, reste su edad a 220.
- **Establezca un programa de ejercicios** - ¡Escríbalo! Ponerlo por escrito le ayudará a cumplirlo. Empiece despacio y aumente progresivamente.
- **Escuche a su cuerpo** - Si siente dolor, falta de aire, mareos o náuseas, tómese un descanso. Puede que se esté exigiendo demasiado.
- **Sea flexible** - Si no se siente bien, permítase tomarse un día o dos de descanso.

- **Conozca su nivel de forma física** - Es importante que evalúe su nivel de forma física de partida para poder gestionar su progreso. Para evaluar su estado físico, compruebe lo siguiente:
  - Su pulso antes e inmediatamente después de caminar una milla.
  - ¿Cuánto tiempo se tarda en recorrer la milla?
  - ¿Cuántas lecciones puedes hacer?
  - ¿Hasta dónde puede llegar para tocarse los dedos de los pies?
  - ¿Cuál es el perímetro de su cintura?
  - ¿Cuál es su índice de masa corporal?
- **Controle su progreso** - Mensualmente, compruebe su condición física. Se sorprenderá de sus progresos.

Si pierde la motivación, establezca nuevos objetivos o intente una nueva actividad. Tener un compañero de ejercicio también puede ser beneficioso para mantenerse mutuamente en el camino.

### Cuando contactar con su médico

Es importante hablar con su médico antes de empezar un programa de ejercicios si tiene una enfermedad cardíaca, diabetes, artritis, cáncer o presión arterial alta. Cuando haga ejercicio, si experimenta alguno de los siguientes síntomas, póngase en contacto con su médico:

- Dolor en el pecho,
- la mandíbula o el brazo
- Mareos o desmayos
- Dificultad para respirar
- Hinchazón en el tobillo Ritmo cardíaco acelerado

### Resultado final

Si no está seguro de su salud o tiene varios problemas médicos, hable con su médico antes de empezar un nuevo programa de ejercicios para ayudarlo a diseñar un programa adecuado para usted.