

## 1.11. Manténgase en forma y en buen estado de salud haciendo ejercicio

Las personas que hacen ejercicio físico viven más años que las sedentarias, enferman menos y tienen mayor calidad de vida. El ejercicio aumenta la capacidad física y permite reducir el peso, la ansiedad y la presión arterial. Además, ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, la diabetes, la depresión, la osteoporosis y otros muchos problemas. El ejercicio regular mejora el funcionamiento del cerebro, proporciona bienestar y nos hace más felices.

### ¿Qué puede hacer?

- Si no tiene la costumbre de hacer ejercicio, comience poco a poco. Aumente su actividad cotidiana, vaya caminando hasta el trabajo o al ir hacia sus quehaceres diarios, suba escaleras en lugar de coger el ascensor, o simplemente camine, es sencillo y no requiere ningún equipo especial.
- El mejor ejercicio es el que aumenta los latidos de su corazón y mueve músculos grandes: andar rápido, nadar, montar en bicicleta, correr o bailar son buenas opciones. Es muy importante que le guste la actividad que decida llevar a cabo.

### ¿CUÁNTO TIEMPO DEBE HACER EJERCICIO?

- Empiece poco a poco hasta alcanzar 30 minutos al menos 3 veces por semana. El mínimo recomendable como objetivo es de 2,5 horas a la semana. No es necesario que sean seguidos, puede utilizar varios períodos, como por ejemplo el descanso para el almuerzo o su tiempo libre. Le resultará mucho más divertido hacer ejercicio con un compañero, con un amigo o con un familiar.

### ¿CON QUÉ INTENSIDAD DEBE HACER EJERCICIO?

- La intensidad adecuada se puede calcular con los latidos del corazón. Para averiguarlo **reste a 220 su edad en años**, el resultado es el ritmo máximo de su corazón en latidos por minuto. Durante el ejercicio trate de

mantener los latidos de su corazón **entre el 60 y el 85% del ritmo máximo de su corazón**.

Por ejemplo, si usted tiene 40 años, restaría 40 a 220, lo que le daría 180 ( $220 - 40 = 180$ ). Multiplicando este número por 0,60 y por 0,85 le daría como resultado 108 y 153 latidos por minuto ( $180 \times 0,60 = 108$  y  $180 \times 0,85 = 153$ ). Por tanto, el ritmo ideal de su corazón durante el ejercicio estaría entre 108 y 153 latidos por minuto.

- Para mejorar la forma física, es preferible un ejercicio a media intensidad (entre el límite mínimo y máximo de su ritmo del corazón) durante al menos 30 minutos, más que un ejercicio muy duro realizado en menos tiempo. Cualquier ejercicio aeróbico, aunque sea poco, es mejor que no hacer nada.



### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Debe consultar a su médico o médica antes de iniciar un programa de actividad física en el caso de que le hayan dicho que tiene la tensión arterial alta, azúcar en la sangre o cualquier otro problema. Algunas enfermedades contraindican el ejercicio físico, como el infarto de miocardio reciente (menos de 6 semanas). Consulte a su médico de familia si cree que padece alguna de ellas.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)
- [https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones\\_ActivFisica\\_para\\_la\\_Salud.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf)
- <https://www.ocu.org/salud/bienestar-prevencion/consejos/actividad-fisica-saludable>

