

Encontrar Tiempo para Hacer Ejercicio: Es Más Fácil de lo que Usted Cree (Finding Time to Exercise: It's Easier Than You Think)

¿Hacer 30 minutos de ejercicio al día? Su médico así lo desea y usted sabe que es beneficioso. Por lo tanto, ¿qué lo detiene? Si fuera por falta de tiempo o por no tener acceso a un gimnasio, podría sorprenderle saber que no es necesario dedicar 30 minutos seguidos de ejercicio y no necesita usar un entorno estructurado de ejercicios.

Los beneficios se acumulan todo el día

No obstante que el ejercicio moderado durante 30 o más minutos consecutivos tres a cinco veces por semana es la mejor manera de lograr una capacidad aeróbica importante y rebajar de peso, si usted suma segmentos de actividad a lo largo de su día que totalicen cuando menos 30 minutos, aún recibirá muchos de los beneficios de salud que proporciona el ejercicio. Estos segmentos pueden comprender cualquier actividad que use músculos grandes y que haga a su corazón latir más rápido.

Un estilo sedentario de vida le pone en riesgo de desarrollar muchas enfermedades. El Colegio Americano de Medicina Deportiva, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, los Institutos Nacionales de Salud y el Director de Servicios de Salud de los Estados Unidos de América—Cirujano General todos recomiendan que los americanos traten de acumular 30 minutos o más de alguna actividad física con intensidad moderada todos los días. Cambiar su estilo de vida de sedentario a activo reducirá muchos riesgos de salud, le ayudará a sentirse mejor y le dará más energía.

Para ser una persona activa

Usted quiere poner en práctica las recomendaciones de estas apreciables instituciones, ¿pero cómo? Aquí hay algunas sugerencias para acumular 30 minutos o más de ejercicio diariamente:

- Estacione su automóvil lo más lejos posible en el lugar de estacionamiento.
- Trabaje en el jardín, barra las hojas, corte el césped (huelga decir que use una podadora que tenga que empujar).
- Realice las labores domésticas con entusiasmo—aspirar, sacudir y tender las camas pueden ser actividades rigurosas.
- Siempre que sea posible, utilice las escaleras en lugar de elevadores y escaleras eléctricas.
- Dé caminatas rápidas y vigorosas durante sus descansos para el café y para el almuerzo.
- Bote el control remoto—camine al televisor como en los viejos tiempos.
- Juegue con un niño pequeño o con un perro que sea activo.
- Ponga sus canciones favoritas y baile.

Hacer cambios duraderos en el estilo de vida

Sea lo que sea que elija para volverse más activo, trate de añadir actividades que sean realistas y placenteras. Caminar desde el lado más lejano del estacionamiento podría no parecerle muy atractivo, pero es una manera sencilla y realista para añadir ejercicio a su día. Podría usar el tiempo mientras camina en el lugar de estacionamiento o subiendo las escaleras para aclarar su mente y prepararse para lo que tenga que hacer en su destino. Asegúrese añadir actividades que se volverán una parte permanente de su rutina.

¡Y no olvide jugar! Ya sea el juego charada, rayuela o tirar un objeto para que lo recoja el perro, ¡diviértase!

Así que, se acabó la presión de comenzar un programa formal de ejercicio—y comenzó el desafío de añadir más actividad a su estilo de vida. ¡Buena suerte!

Fuentes:

Exercise, an Active Lifestyle and Obesity por Ross E. Andersen, Ph.D. *The Physician and Sportsmedicine Online*, www.physsportsmed.com/issues/1999/10_01_99/andersen.htm.

The Austin Research Report, www.austinreport.com

The 20-Minute Myth por Sharon Cohen

Revista *Shape*, noviembre de 1993.

The American College of Sports Medicine

The Centers for Disease Control and Prevention

The National Institutes of Health

Por Laurie M. Stewart

© 2002 Achieve Solutions