

LA SALUD SE CUIDA TODO EL AÑO

El comienzo de un nuevo año siempre despierta el deseo de cambiar, de plantearnos nuevos desafíos y objetivos que nos ayuden a vivir un poco mejor. Este entusiasmo inicial, sumado a las ganas de llegar en forma al verano, frecuentemente nos lleva a decidir el comienzo de una rutina de ejercicios que muchas veces se vuelve muy exigente para lograr los mayores resultados en el menor tiempo posible.

Comenzar una actividad sin tomar ciertos recaudos puede ocasionar problemas evitables; desde abandonar rápidamente todo intento hasta complicaciones de salud como deshidratación, contracturas y lesiones más graves. Por eso, desde la Fundación Cardiológica Argentina sugerimos tener en cuenta algunas recomendaciones a la hora de comenzar la actividad física:

* Correr o ir al gimnasio no son la única alternativa. Es muy importante para la continuidad del ejercicio que sea algo que nos guste y que podamos mantener en el tiempo. Practicar un deporte, bailar o salir a caminar son opciones igualmente válidas.

* Evaluación previa. Si bien no necesitamos permiso médico para salir a caminar, si vamos a comenzar una actividad nueva y hace mucho que no nos hacemos ningún control, o si tenemos alguna enfermedad o factor de riesgo cardiovascular (como por ejemplo hipertensión, diabetes, obesidad, problemas cardíacos), es recomendable realizar una consulta con el médico para saber si estamos en condiciones adecuadas y nos oriente acerca de las actividades que más nos benefician.

* El estado físico no se logra de la noche a la mañana. Cada persona necesita un tiempo diferente y lo importante es no apurarse sino tener voluntad y constancia. Ninguna sobrecarga es buena y el comienzo gradual de la actividad garantiza mejores resultados.

* Fijar metas realistas y saber qué buscamos lograr con el ejercicio. Estas consideraciones ayudan a disminuir la desilusión y mantener la constancia en el tiempo. Saber que no todos somos iguales evita comparaciones inútiles y frustraciones.

* Preparar el cuerpo antes y adaptarlo después de la actividad física. Es recomendable comenzar la actividad con calentamiento y estiramiento de los principales grupos musculares. Siempre es aconsejable elongar al finalizar la actividad para evitar dolores posteriores.

* Elegir la hora correcta. El momento del día más adecuado para realizar cualquier tipo de actividad física son las primeras horas de la mañana o bien el atardecer. Conviene realizar actividades de medio y bajo impacto, y se recomienda durante la actividad descansar con frecuencia. Hay que tratar de evitar hacer ejercicio en las horas centrales del día (entre las 12 y 16 horas).



* Buscar lugares frescos y sombreados. De realizar ejercicios al aire libre, utilizar siempre protector solar.

* Usar ropa adecuada. Es recomendable que sea holgada, de colores claros, para que refleje la luz solar, y preferentemente de algodón, para que absorba el sudor, o una tela que favorezca la pérdida de calor corporal. El calzado debe ser lo más cómodo posible.

* Hidratación. La pérdida de líquidos es siempre una cuestión a tener en cuenta cuando se practica deporte, pero ésta se acentúa si las temperaturas son altas, por lo que se debe beber antes, durante y después del ejercicio. El agua es la bebida más recomendable, y si la actividad es intensa se sugieren bebidas con sales agregadas.

* Alimentación. Es recomendable ingerir comidas ligeras antes de realizar actividad física, incluyendo cereales, frutas y leche. Se debe comer entre 90 a 120 minutos antes de iniciar la actividad.

* Vida saludable. El mantenimiento de hábitos poco saludables (como ser tabaco, exceso de alcohol, entre otros) nos perjudican a la hora de hacer deporte y no nos permiten aprovechar de forma completa los beneficios de una vida sana llena de actividad física.

* En el caso de niños, embarazadas, edad avanzada, sobrepeso o bajo peso, hay que extremar las precauciones. En estos casos recomendamos que se mantengan niveles moderados de intensidad si se realiza actividad física bajo el sol, hidratarse en forma permanente y descansar con frecuencia.

* Si aun siguiendo estos consejos aparecen mareos, náuseas o malestar, éstas son señales de que tu cuerpo sufre de agotamiento por el calor y no puede normalizar su temperatura. En estos casos se aconseja suspender la actividad, descansar en una sombra y beber hasta recuperarte. Si a pesar de ello persisten los síntomas, es recomendable acudir a la consulta médica para descartar que no se trate de un golpe de calor o deshidratación.

Recordemos siempre que la actividad física es buena para el cuerpo y la mente. Hagamos todo lo que esté a nuestro alcance para elegirla, disfrutarla y mantenerla en el tiempo. Hacerla parte de nuestra vida permitirá que realmente se cumplan nuestros deseos de vivir mejor.

Asesoró: Dra. Laura Grynberg MN 99592

Fundación Cardiológica Argentina

