

EJERCICIO FÍSICO



A stylized illustration of a woman with brown hair in a ponytail, wearing a white t-shirt and black leggings, riding a white bicycle on a paved path. The background features a park setting with green trees, a wooden bench, and a light blue sky. The text is presented in two blocks within a dark green circular shape on the right side of the image.

Unión de Mutuas apuesta por la promoción y protección de la salud y ha implantado un modelo de empresa saludable que respeta las indicaciones de la Organización Mundial de la Salud.

El Plan de Salud Cardiovascular es uno de los proyectos que se inscriben dentro del modelo de empresa saludable. El objetivo de Unión de Mutuas es identificar los factores de riesgo y sus posibles consecuencias para, posteriormente, reducirlos al mínimo incentivando los hábitos y estilos de vida saludables.

CONCEPTOS

que
debemos conocer



EJERCICIO FÍSICO

El organismo humano está diseñado para la práctica de ejercicio físico. Sin embargo, los cambios sociales y el progreso han relegado esta práctica a una mera opción cada vez más alejada de la vida cotidiana. El uso de los vehículos para desplazarnos, el acceso fácil a la información, así como la evolución a formas de trabajo cada vez más sedentarias, unido a actividades de ocio que en su inmensa mayoría se relacionan con el descanso y el confort, han convertido al hombre actual en un individuo físicamente inactivo.

Por otra parte, el acceso fácil a la comida y la falta de ejercicio condicionan un incremento de la prevalencia de obesidad, la cual promueve cambios metabólicos perjudiciales para la salud.

Este tipo de comportamiento se ha introducido de forma extensa en todas las edades, pero fundamentalmente en la edad infanto-juvenil (la llamada generación Z), lo que augura un sombrío panorama de futuras complicaciones cardiovasculares para esta generación. Conseguir cambios a largo plazo en el estilo de vida de los individuos debe ser una parte importante de la labor asistencial de los profesionales sanitarios, con la ayuda de los gestores sociales.

PRESCRIPCIÓN de EJERCICIO FÍSICO

La prescripción de ejercicio físico (EF) es el proceso por el que se recomienda de forma sistemática e individualizada la práctica de EF, según las necesidades y preferencias del individuo, con el fin de obtener el máximo beneficio para la salud con los menores riesgos. El conjunto ordenado y sistemático de recomendaciones constituye el programa de EF.

OBJETIVOS y CONSIDERACIONES



La prescripción de EF tiene como objetivo general mejorar la forma física, promover la salud mediante la reducción de los factores de riesgo de enfermedades crónicas y aumentar la seguridad durante la práctica del mismo, teniendo en cuenta los intereses, necesidades de salud y estado físico del individuo.

En individuos sedentarios con riesgo de enfermedad crónica prematura, la adopción de estilos de vida moderadamente activos puede producir importantes beneficios en su salud. El beneficio que produce la actividad física regular sobre la salud y el control de los factores de riesgo cardiovasculares es mayor en individuos que padecen enfermedades crónicas.

La consecución de un incremento significativo en la actividad física habitual se produce con mayor eficacia cuando la prescripción se realiza de forma individualizada y programada.



GASTO CALÓRICO SEMANAL
2.000 kcal



REDUCIR significativamente
la proporción de **GRASA**
CORPORAL.

Los **objetivos recomendados por el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM)** para conseguir niveles óptimos de actividad física son:

- > Mantener un gasto calórico semanal aproximado de 2.000 kcal, siempre que la salud y la forma física del individuo lo permitan, con un mínimo que estaría entre 800 y 900 kcal/semana.
- > Reducir significativamente la proporción de grasa corporal.

Los tipos de EF son dinámicos (andar, correr, saltar, subir escaleras...) y ejercicios estáticos o isométricos (de gran importancia por su acción sobre determinados grupos musculares, como los estabilizadores de la columna lumbar).



Antes de comenzar un plan de EF

Llevar a cabo las siguientes recomendaciones:

- 1 ▶ Obtener la máxima información médica para establecer adecuadamente el estado de salud general de la persona. Esto incluye una historia clínica completa con análisis de factores de riesgo, exploración física, analítica sanguínea y electrocardiograma. En el caso de que lo considere oportuno el médico, aconsejará la realización de una ergometría (prueba de esfuerzo) y/o una ecografía cardíaca.
- 2 ▶ Conocer el estado actual de condición física de la persona y sus hábitos de actividad física.
- 3 ▶ Conocer las necesidades, intereses y objetivos del individuo en relación con un programa de ejercicio.
- 4 ▶ Establecer metas realistas a corto y largo plazo.
- 5 ▶ Aconsejar sobre la indumentaria y el equipamiento adecuados para un determinado programa de ejercicio. Las etapas iniciales de un programa de ejercicio son muy importantes para que tenga éxito.
- 6 ▶ Dar las instrucciones y orientaciones adecuadas en las primeras etapas del programa de ejercicio, al objeto de asegurar una implementación y una progresión correctas.
- 7 ▶ Recordar que la educación, la motivación y la guía son las llaves del éxito de un programa de ejercicio.
- 8 ▶ En general, mejor lento que rápido, mejor una intensidad baja que alta, y "más" no siempre significa "mejor".
- 9 ▶ Evaluaciones de control son deseables al objeto de volver a establecer el estado de salud del individuo, su nivel de condición física y para modificar, en caso necesario, la prescripción de ejercicio.
- 10 ▶ Con objeto de mejorar la adherencia al programa, es preciso advertir a los sujetos sobre los factores que causan o están asociados con el abandono de los programas de ejercicio: prevenir las lesiones, mantener el volumen y la intensidad del esfuerzo dentro de los niveles adecuados -moderados-, así como establecer metas realistas que no requieran demasiado tiempo -generalmente no más de 60 minutos diarios- son algunos a considerar.

ACTIVIDADES recomendadas



Transporte

Son válidas todas las alternativas al transporte mecanizado, por ejemplo, **subir y bajar por las escaleras** en vez de utilizar el ascensor; todavía mejor si es posible hacerlo con paso enérgico o subiendo los escalones de dos en dos. **Ir al trabajo o a la escuela a pie o en bicicleta** o, al menos, realizar todos los desplazamientos posibles a pie, y mejor si puede hacerse con paso amplio y enérgico.

Actividades domésticas

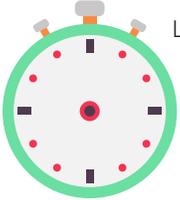
Todas las de **limpieza, jardinería, bricolaje**, etc.



Actividades en tiempo de ocio

Ya sea individualmente, en familia o en grupo, por ejemplo: **excursiones** de fin de semana **a pie** o en **bicicleta**, **pasear** por la ciudad o por el campo, juegos tradicionales, baile, deportes de jardín o playa, nadar, etc.

DURACIÓN y FRECUENCIA del EJERCICIO FÍSICO



La duración de las sesiones puede oscilar entre los **30-60 minutos**, dependiendo de la intensidad.

Si se puede aumentar hasta los 90 minutos, se puede trabajar a una intensidad un poco más baja y se llega a utilizar la grasa como combustible generador de energía.

Las últimas recomendaciones de la ACSM y AHA (2007) establecen que se debe conseguir como objetivo mínimo los **30 minutos de intensidad moderada al día**, aunque, al principio se realicen series más cortas (10-20 minutos). Se pueden combinar en la misma sesión o en diferentes días de entrenamiento diferentes duraciones, siendo recomendable realizar siempre alguna sesión al aire libre.

Se recomienda que la frecuencia de entrenamiento sea al menos de entre **3 y 5 días por semana**, alternando el ejercicio aeróbico y el de fuerza. Entrenar menos de 2 días a la semana no produce beneficios significativos. Por otra parte, el beneficio que se obtendría si se entrena más de 5-6 días a la semana es mínimo o ninguno y la incidencia de lesiones puede aumentar.



Caminar como forma básica de EF: caminar es una actividad segura, tanto desde el punto de vista cardiovascular como del aparato locomotor. Expertos consideran que es el tipo de actividad con el que se consiguen niveles más altos de adherencia a un programa de ejercicio. Eso puede ser debido al hecho de que a muchas personas no les gusta o no toleran un entrenamiento de intensidad elevada -incluso moderada-, a la falta de lesiones, a la diversión y el compañerismo que permite su práctica y al hecho de tratarse de una actividad simple, que prácticamente todo el mundo puede realizar. Por otra parte, **requiere poco equipamiento y se puede realizar prácticamente en cualquier sitio.**

USO de DISPOSITIVOS



Podómetros: registran los movimientos en dirección vertical mediante un mecanismo de resorte y cuentan el número de pasos en un periodo de tiempo, permitiendo deducir indirectamente la distancia recorrida, velocidad y la cadencia al caminar.

Algunos nuevos modelos de podómetros incorporan funciones para evaluar el número de pasos por minuto, distinguiendo niveles de intensidad:

- Paseos aeróbicos: caminar >60 pasos/min y caminar al menos durante >10 minutos consecutivos.
- Paseos anaeróbicos: el resto de los pasos acumulados más los pasos aeróbicos.

Pulsómetros: la frecuencia cardíaca (FC) es una medida indirecta de la intensidad de la actividad física y un excelente indicador de la respuesta del sistema cardiorrespiratorio al movimiento. El fundamento del pulsómetro es la relación lineal entre frecuencia cardíaca y consumo de oxígeno en las actividades de moderada y alta intensidad. Por el contrario, durante el reposo o en actividades de baja intensidad, dicha relación no es lineal y diversos factores como la cafeína, el estrés, el tabaco o la posición del cuerpo pueden alterarla.

EJERCICIO FÍSICO: ¿CUÁNDO NO?

Aunque el EF es siempre beneficioso para la salud, hay cuadros clínicos que contraindican su realización. Ciertas enfermedades o condiciones agudas pueden contraindicar la realización de determinado tipo de EF o aconsejar no realizar ningún tipo de EF: problemas osteoarticulares, factores de riesgo cardiovasculares no controlados (hipertensión arterial), enfermedades cardiovasculares (infarto, insuficiencia cardíaca), metabólicas (diabetes) y respiratorias (asma, bronquitis crónica agudizada). Acude siempre primero a tu médico: él te aconsejará.





CALCULA tu FC

FC máxima (estimada) = $220 - \text{tu edad (en años)}$.

Lo aconsejable (y siempre fuera de competición): la FC debe ser entre el 55-75% de la FC máxima.

Tabla de frecuencia cardíaca (FC) de entrenamiento:

a mayor intensidad, mayor riesgo asumido.

Edad (años)	FC máxima (220-edad)	55-65% de FC máxima MODERADO	70-80% de FC máxima MODERADO-ALTO	85-90% de FC máxima MUY ALTO
20	200	110-130	140-160	170-180
25	195	107-127	137-156	166-176
30	190	105-124	133-152	162-171
35	185	102-120	130-148	157-167
40	180	99-118	126-144	153-162
42	178	98-116	125-142	151-160
44	176	97-114	123-141	150-158
46	174	96-113	122-139	148-157
48	172	95-112	120-138	146-155
50	170	94-111	119-136	145-153
52	168	92-109	118-134	143-151
54	166	91-108	116-133	141-149
56	164	90-107	115-131	139-148
58	162	89-105	113-130	138-146
60	160	88-104	112-128	136-144
62	158	87-103	111-125	134-142
64	156	86-101	109-125	133-140
66	154	85-100	108-123	131-139
68	152	84-99	106-122	129-137
70	150	83-98	105-120	128-135
72	148	81-96	104-118	128-133
74	146	80-95	102-117	124-131

RECUERDA



➤ Antes de iniciar una actividad física acude a tu médico y hazte una revisión; él te aconsejará sobre tu mejor opción y te prescribirá el nivel que puedes y debes realizar. Será una buena inversión.

➤ Nunca realices ejercicio físico tras la comida, espera al menos unos 90-120 minutos.

➤ Acuérdate de hidratarte, nunca esperes a tener sed, empieza a beber desde el principio pequeñas cantidades de agua o alguna bebida isotónica.



➤ Los ejercicios de estiramiento deben incluirse como parte del entrenamiento durante el calentamiento y la vuelta a la calma de cada sesión. El calentamiento permite a las articulaciones prepararse para la actividad a realizar: lubrica la articulación y ayuda a nutrir el cartílago. Durante la vuelta a la calma ayudan a la recuperación y el mantenimiento de la flexibilidad, y realizados durante la actividad habitual aportan beneficios al músculo.

➤ Si tomas medicación dílo siempre al médico que te haga la revisión.

➤ Nunca tomes ningún fármaco (por inocuo que pueda parecer) a tu criterio o porque te lo aconsejen en Internet o redes sociales.

