

Cada vez que nos ejercitamos colocamos una demanda sobre el cuerpo. El cuerpo se adaptará a ellas. Esto se conoce como el “principio de sobrecarga” y constituye la base para mantener y mejorar la salud. En breve, para obtener algún provecho, usted debe hacer algo, eso significa, trabajar.

La idea de “trabajar” desanima a muchas personas de hacer ejercicio. Muchos sostienen que ya están sobrecargados de trabajo de manera que ¿por qué ir a buscar más? Pero como ya se ha explicado, el trabajo de muy pocas personas es del tipo que promovería la salud. Especialmente para esas personas, un programa de ejercicios les proporcionaría a la larga, más energía ayudando a fortalecerse y a funcionar más eficientemente.

Otros piensan que no disponen de tiempo. Pero simplemente necesitamos hacer el tiempo, porque el ejercicio es necesario para tener salud. Acorte el tiempo que dedica a otras actividades. Si su bienestar físico no tiene suficiente prioridad, ¿qué la tiene entonces? Muchas personas están listas y dispuestas a hacer ejercicio, pero les falta la motivación. No parece que puedan empezar, o una vez que lo han hecho, no perseveran. El miedo a la muerte previene a algunos de hacer ejercicio, mientras que anima a otros a practicar. Si se comienza y se lleva a cabo apropiadamente un programa de ejercicios, no hay razón para temer. La gran mayoría tienen más que temer de no hacer ejercicio que de hacerlo. Pero el miedo es realmente una fuente pobre de motivación. El conocimiento de los beneficios ayuda a algunos, pero no parece funcionar en motivar a los que no tienen interés.

Para la mayoría de las personas los ingredientes esenciales para comenzar un programa de ejercicios es que éste necesita ser divertido, conveniente y no muy difícil. Las lesiones desaniman a la gente, de manera que deben ser evitadas tomando las precauciones necesarias.

Considérese a la persona que va a hacer el ejercicio, el ambiente y el ejercicio. Trate de obtener una feliz combinación de los 3 elementos. Otros factores que contribuirían a crear una motivación, incluyen el tener una rutina regular la cual usted pueda mantener, unirse a un programa organizado de ejercicios con un liderazgo entrenado, o que tenga participación en grupo. El obtener palabras de ánimo de otras personas, lograr resultados y seguir su progreso de modo que usted pueda verlo y llevar a un registro de su adelanto, son todos útiles. La aprobación de su médico y obtener mejores resultados en su examen físico este año que en el anterior, son buenos incentivos.

Individuos disciplinados y personas que llevan vidas bien organizadas encuentran más fácil mantener cualquier programa incluyendo el ejercicio. Estas cualidades son mayormente desarrolladas durante la niñez. Las personas que no las adquieren temprano en sus vidas, pueden tener más dificultades, pero no obstante, se puede hacer. Después de todo, todo

lo que hacemos en la vida es definitivamente una decisión diaria. Siempre estamos tomando decisiones. Tomar la correcta puede facilitarse si tomamos un día a la vez. A medida que hacemos esto, nos encontramos aprovechando más las oportunidades y reaccionando menos a nuestro descuido.

Muchas personas han encontrado la “fuente de la juventud” por sí mismos en su programa de ejercicios, y eso es suficiente para mantenerlos motivados. Pero ni el ejercicio, ni la dieta, ni el control de la tensión diaria, o ninguna otra cosa hará que duremos para siempre. Todo el mundo sabe que estos cuerpos nuestros están deteriorándose lentamente. Podemos aminorar significativamente la velocidad en que declinamos, pero algún día se quebrará la cadena de plata. “Y el polvo se vuelva a la tierra de donde procede, y el espíritu vuelva a Dios que lo dio”. Eclesiastés 12:7. Ese fin sería triste, excepto que no es el fin. Pronto cuando Jesús venga, todos los justos que jamás hayan vivido, saldrán de la tumba, y junto con los justos vivos recibirán cuerpo perfectos e inmortales. “Porque el Señor mismo con voz de mando, con voz de arcángel, y con trompeta de Dios, descenderá del cielo; y los muertos en Cristo resucitarán primero. Luego nosotros los que vivamos, los que hayamos quedado, seremos arrebatados juntamente con ellos en las nubes para salir al encuentro del Señor en el aire, y así estaremos siempre con el Señor. Por tanto, alentaos los unos a los otros con estas palabras”. 1 Tesalonicenses 4:16-18



Ministerio de la Salud  
Adventista

787-758-8282 EXT. 255



## El Ejercicio

**T**omó pues Jehová al hombre (Adán), y lo puso en el huerto del Edén, para que lo labrara y lo guardase”. Génesis 2:15. el plan original de Dios era que la gente fuera activa. La actividad física es necesaria para mantener todas las unidades funcionales del cuerpo y conservar una reserva de capacidad física para hacerle frente a situaciones de emergencia.

Hoy en día en muchas partes del mundo la gente se ve forzada a mantenerse físicamente activa sólo para sobrevivir. Deben obtener comida y ropa, construir refugios, viajar grandes distancias a pie y trabajar con sus manos en una variedad de ocupaciones para sostener la vida. Sin embargo, en nuestra sociedad, hemos encontrado maneras para evitar estos problemas. Los automóviles nos transportan a donde queremos ir, las máquinas hacen la mayor parte de nuestro trabajo. La sociedad se ha especializado hasta el punto de que la mayoría de las personas están envueltas en ocupaciones que no requieren mucho trabajo físico.

Una cierta medida de actividad física vigorosa practicada en forma regular, es necesaria para prevenir el deterioro de nuestros cuerpos.

Los síndromes de desuso incluyen: la obesidad, la falta de resistencia, la debilidad muscular general, un abdomen saliente, dolor en la parte baja de la espalda, rigidez y dolor en los músculos, pobre capacidad respiratoria, incapacidad para luchar contra el estrés, un pulso y presión arterial elevados en posición de descanso, un aumento en los niveles de grasa en la sangre y un incremento en el peligro de enfermedad cardiovascular.

La salud consta de varios componentes. La resistencia es la habilidad de realizar el trabajo por un periodo de tiempo continuo sin sentir una fatiga excesiva. Esta depende de varios factores. El principal entre éstos es la habilidad del sistema cardiovascular de suplir sangre rica en oxígeno a las células de los músculos y que estas células utilicen el oxígeno y el combustible para producir energía.

La mejor manera de aumentar la resistencia consiste en aumentar sistemática, pero gradualmente, el tiempo que se emplea en periodos regulares de ejercicio ligero a moderado. El ejercicio ligero a moderado podría ser de 15-60 minutos de caminata, trotar, montar bicicleta, natación o ejecutar una labor manual a un ritmo que impulse los latidos del corazón a aumentar y mantenerse a una frecuencia entre 50-85 % de su capacidad por el periodo del ejercicio. Una persona de 37 años de edad, con latido cardiaco en posición de descanso de 72, deseando hacer ejercicio a un 70% de capacidad, calcularía la puntuación de su ritmo cardiaco con esta ecuación:  $(220 - 37 - 72) \times 70\% + 72 = 150$ .

En este ejemplo, 150 latidos por minuto serían la puntuación de su ritmo cardíaco. Para aquellos que tienen una menor capacidad matemática el “examen de hablar” para guiarlos. Este trabaja de esta manera: “Si Ud. no puede sostener una conversación, esta ejercitándose demasiado. Si puede cantar esta ejercitándose muy ligeramente”. Cuando hace ejercicio de esta manera esta manteniendo una “condición estable”. Esta continuidad es necesaria para desarrollar resistencia física y el “efecto de entrenamiento”. Un entrenamiento tal de resistencia debe ser practicado aproximadamente en forma interdiaria.

Otro componente de la salud es la fortaleza muscular. Mientras más grandes sean los músculos, más grandes serán las fibras musculares para hacer el trabajo. Esto puede compararse con un cable de alambre— mientras más grandes sean los alambres, más fuerte será el cable que Ud. tenga. Sin embargo, un músculo puede verse grande por fuera, pero en realidad puede contener mucha grasa. El tamaño puede ser engañoso cuando se trata de la fortaleza.

La fortaleza física también envuelve la densidad de mineral en los huesos. Huesos frágiles o quebradizos pueden romperse simplemente a causa del estrés ocasionado por nuestros propios músculos al tirar de ellos con fuerza.

La masa muscular se aumenta y se desarrolla su fortaleza al incrementar sistemática y gradualmente la resistencia contra la cual se hace trabajar a un músculo. Métodos comunes incluyen pesas, equipos isométricos, la tensión dinámica y el trabajo manual.

La flexibilidad envuelve el grado al cual nuestros músculos articulaciones, ligamentos y tendones nos permiten movernos en una completa variedad de movimientos. Áreas comunes de problemas incluyen, la parte inferior de la espalda, los hombros, el grupo de músculos pectorales y la parte trasera de las piernas. Estos músculos se vuelven tensos, y perdemos movilidad a causa de permanecer sentados por largos periodos, de un alineamiento del cuerpo o postura inadecuados, y por falta de ejercicio.

Hay ejercicios específicos de estiramiento que pueden ejecutarse para corregir y mantener una completa variedad de movimientos en todos nuestros grupos musculares. También se necesita aprender el hábito de mantener una postura apropiada en todo momento.

Cualquier ejercicio de estiramiento que esté practicando, siempre es mejor estirarse suave y lentamente. Permita que el músculo se relaje gradualmente y alcance un estiramiento completo. Nunca haga ejercicios de estiramiento forzando, halando o estirando los músculos. Puede ocasionarse una lesión seria. Con el tiempo el músculo se alargará a un máximo potencial. El dolor de espalda o cualquier dolor persistente podría ser serio y debería ser evaluado por un médico para que la causa pueda ser determinada y se pueda aplicar el tratamiento adecuado.

La composición del cuerpo puede considerarse como un elemento de la salud física. Este término comúnmente se refiere al porcentaje de grasa en el cuerpo. Los niveles óptimos de salud podría ser 15% de grasa en los hombres y 22% en las mujeres. Lo ideal sería, que tratáramos de mantener un porcentaje saludable de grasa en el cuerpo, como también un peso balanceado que sea conveniente para nuestra ocupación, estatura y estructura física.

La cantidad de ejercicio para que la mayoría de las personas obtengan cambios metabólicos de grasa corporal excede a lo que se requeriría para simplemente ponerse en forma. Tómese por lo menos un mes para aumentar lenta y gradualmente hasta llegar a practicar alrededor de una hora de ejercicio continuo y moderado 5 ó 6 veces por semana. Este debería ser un tiempo suficiente para quemar las 500 calorías de ejercicio diario recomendadas o de 2,000-3,000 calorías extra por semana que parecen ser la cantidad promedio requerida para un programa de pérdida de peso.

Ahora que sabe lo que es la salud física y lo que ejercicio puede hacer por usted, está listo para salir disparado, ¿verdad? Espere un minuto. La manera correcta de enfocarlo sería obtener un permiso médico en el caso de que cualquiera de estas especificaciones se aplicaran:

pasa de los 30 años y no ha estado haciendo ejercicio tiene sobrepeso, tiene un historial de alta presión y problemas cardíacos, no ha tenido un examen médico durante el pasado

La manera liberal de enfocarlo sería, si no hay advertencias obvias, empezar inmediatamente a hacer ejercicio. Simplemente asegúrese de comenzar suavemente y progresar en forma gradual. Aprenda a ejercitarse correctamente y a cuidar de sí mismo.

Algunas instrucciones generales y precauciones incluyen no involucrarse en ejercicios fatigosos por 1 ó 2 horas después de haber comido; sin embargo, el ejercicio ligero después de comer es beneficioso porque ayuda a la digestión. Lo mismo es cierto cuando Ud. está enfermo o no está en forma —el ejercicio vigoroso no está permitido, pero el ejercicio ligero podría ser beneficioso en algunos casos. Se pueden evitar los achaques tratando de no hacer muchos ejercicios demasiado pronto siguiendo el método adecuado, y usando buenos zapatos, ropa conveniente y cualquier otro equipo que pueda necesitar.

Señales serias de advertencia durante el ejercicio pueden incluir una falta de aliento peculiar, debilidad, irregularidad cardíaca o sensaciones de presión o dolor que pueden estar localizados en cualquier parte, desde la muñeca hasta la boca del estómago, las mandíbulas y entre los omóplatos. En estos casos debería suspenderse el ejercicio y consultar a un médico inmediatamente. Otras señales tales como mareos, náuseas, dolor en el costado, una recuperación prolongada y diversos achaques usted puede atenderlos primero. Si no obtiene alivio o si tiene alguna duda, vea a un médico.

Una buena rutina de ejercicio simplificada y completa podría ser algo como esto: primero, tenga un periodo de calentamiento, consistiendo de estrechamiento y algunos ejercicios calisténicos. Esto preparará al cuerpo para lo que seguirá y ayudará a prevenir lesiones. Entonces, haga 5 minutos de algún ejercicio que tonifique los músculos. Trabaje la parte superior del cuerpo y el abdomen, si su ejercicio de resistencia más importante va a usar mayormente los músculos de las piernas, como el caminar, trotar o el ciclismo. Ahora, entre en la fase de aumentar resistencia. Comience suavemente durante los primeros minutos y progrese hasta llegar a la mayor intensidad de su nivel de entrenamiento. Manténgalo de 15 -30 minutos.

Algunos ejercicios que están diseñados solamente para trabajar los músculos y no el sistema cardiovascular, no califican para llenar esta fase del programa de ejercicio. También los ejercicios que son demasiado cortos, demasiado intensos o demasiado fáciles no permitirán que usted alcance el nivel cardíaco de entrenamiento en un periodo razonable de tiempo y mantenerlo por la duración de la fase de entrenamiento.

No se detenga abruptamente cuando haya terminado. Disminuya la intensidad del ejercicio y continúe moviéndose a un ritmo suave. Debería refrescarse por un período de 5-10 minutos. Su pulso debería estar por debajo de 100 latidos por minuto, de 3-5 minutos después de haber entrado en el lapso de tiempo en que debe refrescarse. Si el pulso no ha bajado, puede ser que este excediéndose. Puede sentir fácilmente su pulso en su muñeca o a un lado de la garganta. Puede contar por 10 segundos y multiplicar por 6 para obtener su ritmo cardíaco por un minuto. Un programa de ejercicios como éste debería practicarse por lo menos de tres a cuatro veces por semana o interdiario.