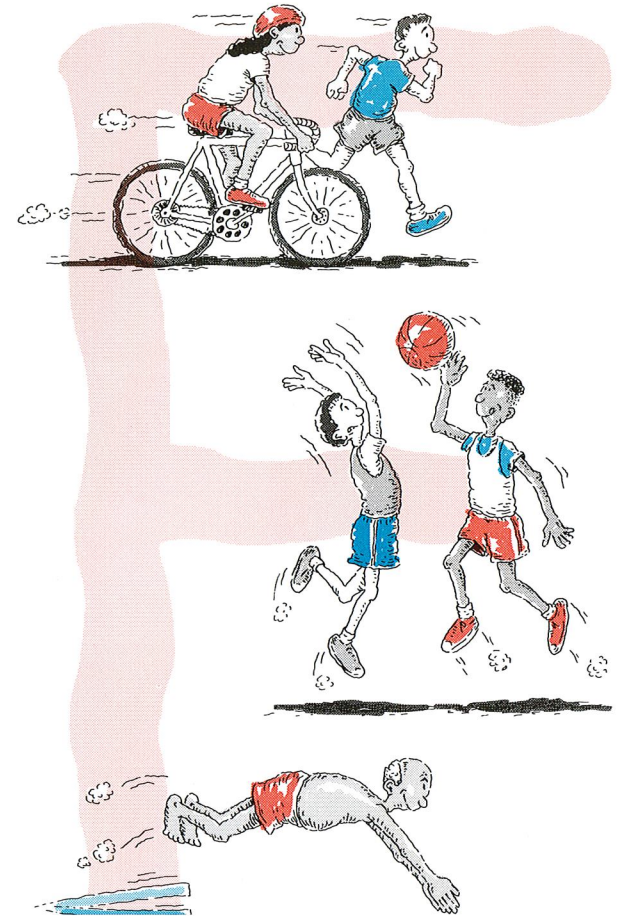


Sus contribuciones a la Asociación Americana del Corazón proveerán fondos para la investigación científica, que hace posibles panfletos como éste.


Para más información, comuníquese con su Asociación Americana del Corazón local o llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721).



## La "E" simboliza ejercicio



National Center  
7272 Greenville Avenue  
Dallas, TX 75231-4596

 impreso en papel reciclado

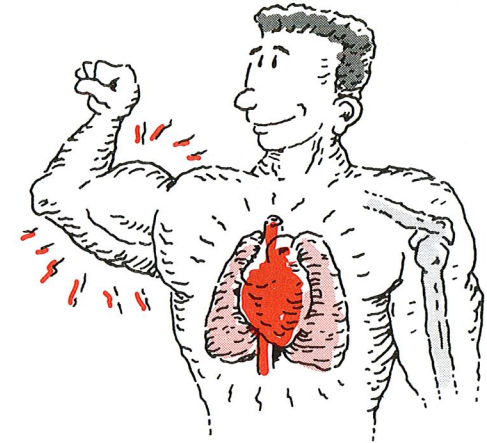
51-1079  
2-95  
94 11 11 B

Resource ID#: 3727

La "E" simboliza ejercicio

**E**jercicio. Pregúntele a cualquiera y le dirá que es “bueno para usted”. Pregúntele a la mayoría de los médicos y le dirán que el ejercicio es “especialmente bueno para el corazón”.

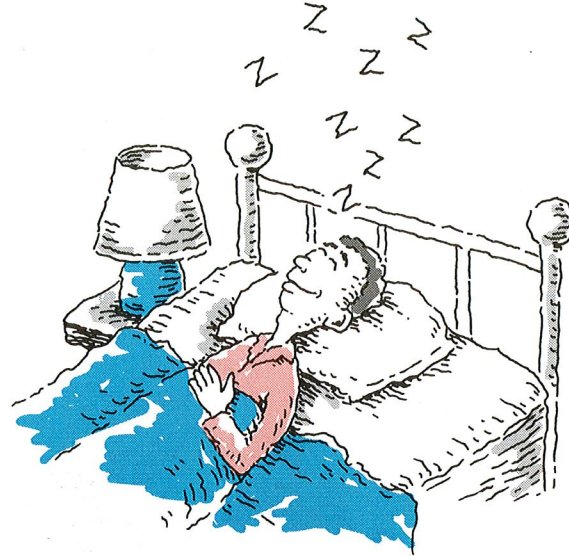
Naturalmente, es raro que el ejercicio por sí solo prevenga o cure las enfermedades del corazón. Pero *sí* es cierto que la vida sedentaria puede aumentar el riesgo de un ataque al corazón. Hacer ejercicio físico regularmente influye considerablemente en la reducción de ese riesgo.



## **Hacer ejercicio regularmente reporta muchos beneficios**

- Mejora la circulación de la sangre por todo el cuerpo. Los pulmones, el corazón, los otros órganos y los músculos trabajan juntos con más eficiencia.
- Mejora la habilidad del cuerpo para usar oxígeno y provee energía para las actividades físicas.
- Ayuda a manejar el estrés de manera que una persona puede hacer más cosas y no cansarse tan fácilmente. También estimula el entusiasmo y el optimismo.

- Es bueno para el bienestar psíquico porque alivia la tensión y favorece el relajamiento y el sueño.
- Junto a una dieta adecuada, el ejercicio puede ayudar a controlar el peso.



Pero el ejercicio no es un remedio para todos los males. Sin buen consejo, el ejercicio puede ser dañino en algunos casos. Sin embargo, un programa apropiado para la capacidad individual y adaptado a las necesidades personales puede mejorar la actitud y el bienestar personal.

**Recuerde:** Está comprobado que la falta de actividad física es un factor de riesgo importante para las enfermedades del corazón. Pero si no se hace caso a los otros factores de riesgo principales y controlables — la presión alta, un nivel elevado de colesterol en la sangre y fumar — es probable que el ejercicio por sí solo no ayude mucho. Se trata únicamente de un factor dentro de un programa completo de salud cardiovascular.

## ¿Qué tipo de ejercicio?

Consulte a su médico si tiene más de cuarenta años de edad, si no ha sido físicamente activo y si va a emprender un programa de ejercicio relativamente vigoroso. Él o ella le ayudará a encontrar el programa conveniente para sus necesidades y para su estado físico. Es posible que tenga que someterse a una prueba de tolerancia al ejercicio para saber su capacidad actual y para identificar posibles riesgos.

Si usted goza de buena salud, probablemente su médico le recomendará un programa continuo y frecuente con actividad física que

- es rítmica
- es repetitiva
- incluye movimiento y uso de los músculos principales y
- desafía al sistema circulatorio

Este tipo de ejercicio se llama **isotónico, dinámico, o aeróbico.**





Sólo el ejercicio que produce por largo rato un aumento importante de la circulación de la sangre en los músculos activos favorece la "salud cardiovascular". Cuando el sistema cardiovascular de una persona está en buenas condiciones, él o ella pueden hacer ejercicio vigorosamente por largos períodos de tiempo sin fatigarse. La persona puede responder a exigencias físicas o mentales repentinas más fácilmente y con menos esfuerzo. Las actividades que se recomiendan a menudo para mejorar la salud cardiovascular son caminar en la ciudad o en la montaña, correr, andar en bicicleta, nadar, patinar, saltar a la cuerda (al mecate) y participar en juegos o deportes movidos.

Los ejercicios como el levantamiento de pesas o como los isométricos pueden robustecer los músculos pero contribuyen poco a la salud cardiovascular. Estos ejercicios pueden hacerse como complemento a un programa regular de ejercicio. Eso lo deben decidir entre usted y su médico. Pero no dependa de ellos para fortalecer la resistencia cardiovascular.

La evidencia también sugiere que aún las actividades diarias de poca intensidad pueden reportar algunos beneficios a largo plazo. Pueden ayudar a disminuir su riesgo de enfermedades cardiovasculares. Tales actividades incluyen pasear, cuidar el jardín, cortar la hierba, bailar y los ejercicios recetados para hacer en su casa.



### Antes de comenzar...

Al escoger un programa de ejercicio, tenga en cuenta varios factores:

- Su salud y resistencia física
- Sus intereses — ¿prefiere estar acompañado o estar solo?
- Progreso y adaptación (no se desanime al principio por su falta de habilidad)
- Equipo y medios necesarios (la cancha, el gimnasio, la pista, las comodidades para bañarse)
- Adaptabilidad a las estaciones del año (varíe las actividades de acuerdo al tiempo)
- Tiempo requerido (30 a 60 minutos por sesión, 3 ó 4 veces por semana)
- Tipo de ejercicio (aeróbico)

El programa de ejercicios debería ser agradable y divertido. Por lo menos, debería ser provechoso para que usted quiera continuar. Usted sentirá mayor satisfacción si cumple fielmente con su programa.

Por su salud y para su comodidad, use calzado que le quede bien y sea adecuado.

Aún el más entusiasta puede desanimarse si tiene los pies doloridos y los músculos resentidos. La ropa cómoda y amplia también es apropiada. Tenga presente la temperatura y la humedad — evite los extremos.



## Modo correcto de hacer ejercicio

Cualquiera que comienza un programa de ejercicio, especialmente si ha llevado una vida sedentaria, no debería excederse al principio. Comience poco a poco. Después de acostumbrarse a cierto nivel de actividad, aumente la intensidad o la duración (o ambas) de su ejercicio. Si siente malestar en el pecho o en sus alrededores, consulte a su médico. No espere que el dolor sea intenso para hacerse un examen de corazón.

Idealmente, todo programa de ejercicio debería comenzar con un período de “calentamiento” para aumentar la respiración, la circulación y la temperatura del cuerpo. Un buen calentamiento también es importante para estirar los músculos, los tendones y los tejidos conectivos. Esto reduce el riesgo de daño durante las actividades más vigorosas siguientes. El período de calentamiento

debería durar de 3 a 5 minutos, o tal vez más si usted ha estado enfermo recientemente o si se siente fatigado.

Después del calentamiento empiece con el período de “acondicionamiento” — la etapa de actividad que aumenta la salud cardiovascular. Haga los ejercicios a un ritmo **moderado**. No se esfuerce hasta estar al borde del colapso. Si hace ejercicio con regularidad, podrá aumentar la intensidad poco a poco sin quedar totalmente agotado. Aumente el período de acondicionamiento hasta que dure de 30 a 60 minutos, o aún más si las actividades son intermitentes como esquiar o jugar al tenis.

Durante el período de acondicionamiento, respirará con más frecuencia y su corazón latirá más rápido. Esto es esencial para mejorar la salud y es una señal de que está desafiando al organismo. Pero no haga ejercicio hasta quedarse sin aliento. Debería poder conversar tranquilamente durante el período de acondicionamiento. Usted también debería sentirse recuperado unos minutos después de hacer ejercicio y no quedar totalmente agotado el resto del día. El Dr. Paul Dudley White, eminente médico y defensor del ejercicio, recomendaba lograr adquirir “una sensación de cansancio agradable”.





Después de hacer ejercicio, “enfríese” durante unos minutos. No se quede quieto ni se recueste inmediatamente después de hacer ejercicio. Camine durante algunos minutos; deje que el cuerpo se readapte gradualmente a una exigencia física menor.

## Ahora que ha comenzado...

¡No se detenga! No deje que el ejercicio sea algo que está de moda por unos días, unas semanas o unos meses y después se olvida. El ejercicio, igual que comer, es **un compromiso para toda la vida**. Si lo interrumpe, se pierden rápidamente los efectos saludables. La salud cardiovascular es un proceso continuo que requiere esfuerzo constante.

No exija una garantía de que el ejercicio prolongará su vida. El ejercicio ¿le añadirá años a su vida? Quizás sí, pero quizás no. Esa es una pregunta que nadie puede contestar todavía. Pero usted puede contar con que le mejorará la *calidad* de los años que usted viva.

Como con casi toda actividad regular, habrá momentos en que le resultará difícil continuar. Es natural. Pero intente escoger un tipo de ejercicio que sea divertido y que le reporte beneficios. Y hágalo fielmente. Hacer ejercicio con familiares o amigos puede que le resulte más divertido y le ayude a hacerlo regularmente.

Su programa de ejercicio no debería convertirse en algo muy competitivo. No se compare con ningún vecino ni amigo. Su meta debe ser la salud **personal**. Usted tiene un organismo individual con necesidades y capacidades únicas. Desarróllelo de acuerdo a **sus** posibilidades.

## Recomendaciones

- Consulte a su médico si tiene más de cuarenta años de edad, si no ha sido físicamente activo y si va a emprender un programa de ejercicio relativamente vigoroso.
- Escoja actividades rítmicas, repetitivas, que desafíen al sistema circulatorio y que sean de un nivel de intensidad adecuado para usted.
- Escoja actividades que le resulten agradables, que convengan a sus necesidades y que las pueda hacer todo el año.
- Use ropa cómoda y calzado apropiado para la actividad — tenga en cuenta la temperatura y la humedad.
- Recuerde los períodos de calentamiento y enfriamiento.
- Haga ejercicio por lo menos tres veces por semana, preferiblemente día por medio.
- ¡Disfrute del ejercicio!**

