

Durante siglos, la actividad física ha sido asociada con la buena salud. Ahora, la ciencia ha confirmado el lazo.

Soy el Dr. Mark Pochapin, Director del Jay Monahan Center en Weill Medical College de Cornell University.

Si está activo físicamente y quiere aprender a lograr los beneficios máximos para su esfuerzo o si ha estado queriendo empezar el plan apropiado de ejercicio, mire "Actividad Física: Mejorar Su Salud" para ayudarlo tomar los pasos siguientes.

\*\*\*

### **Narrador**

Hace dos años, Ellen Fike, de 55 años, se asustó al descubrir que tenía la presión alta. Nunca había sido atlética, pero siempre había estado en buena forma. Sin embargo, de repente, los nueve kilos de peso que aumentó con los años, parecía cargar nuevo peso, y sabía que debía empezar a comer mejor y a hacer ejercicio, para estar sana.

### **Ellen Fike** **Paciente**

“Todos quieren verse bien y yo no soy diferente. Quería poder usar ropa sin preocuparme si podía abotonar mi blazer o no. Pero la verdad es que sólo quería estar activa y sana el mayor tiempo posible para no decaer y poder estar activa cuando envejeciera”.

### **Narrador**

El poder estar activa en esos años posteriores es un gran estímulo para hacer ejercicio, pero grupos como la Universidad Americana de Medicinas del Deporte y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedad, tienen todavía más.

### **Jeannine Donato** **Hospital Shands**

“Desde luego que el ejercicio como lo conocemos, fortalece el corazón. Y por supuesto, uno de los beneficios que vemos es mantener un peso sano y perder peso, tonificarlo. La lista sigue y sigue”.

### **Narrador**

El ejercicio también ofrece aumento de resistencia, mejor confianza en sí mismo, y mejor estado mental... Así que con todos esos beneficios, ¿qué impide que la gente haga ejercicio?

### **Jeannine Donato**

“Creo que la mayoría de la gente tiene ideas negativas sobre el ejercicio que hace que los desanime para empezar”.

### **Narrador**

En su papel de educadora de salud en un hospital de Florida, Jeannine Donato escucha muchas excusas de gente que no se dedica a la actividad física.

**Jeannine Donato**

“La mayor excusa en la actualidad es: “No tengo tiempo”.

**Narrador**

Y el tiempo es una excusa justificada. Las guías recomiendan 30 minutos de actividad física, varios días a la semana.

**Ellen Fike**

**Paciente**

“Creo que me sentía culpable de pensar, como la mayoría de la gente, que si no tenía toda una hora para dedicarle al ejercicio, era mejor no hacer nada, y ahora me doy cuenta de que si puedes hacer 10 o 15 minutos dos veces al día, es mejor que no hacer nada dos veces al día”.

**Narrador**

Y los expertos dicen que esa actividad – ya sea en bloques de 10, 15, 20 o 30 minutos – no tiene que ser una sesión de ejercicios estructurada.

**Dr. José Antonio.**

**Universidad Internacional de la Florida**

“La gente relaciona al ejercicio con que siempre debe ser ejercicio arduo, cuando lo cierto es que hasta una mínima cantidad de ejercicio fácil es mejor que nada. Por ejemplo, si camina tres veces a la semana, por solamente 20 minutos, que en realidad tenga un impacto fisiológico profundo en la salud y en el estado físico, ese poquito siempre es mejor que nada, tratándose del ejercicio”.

**Jeannine Donato**

“Trato de hacer que la gente se dé cuenta de que sólo se trata de que muevan más su cuerpo. Es decir, la actividad física mueve su cuerpo en el espacio, así que no importa si hacen el trabajo doméstico, lavan el auto o arreglan el patio, sólo muevan más su cuerpo y eso es lo más importante”.

**Narrador**

Al principio, Ellen trató de correr, pero el vapuleo lastimó sus rodillas y tobillos, así que en vez de eso, desempolvó su bicicleta y empezó a usarla. Ha tenido un gran avance en dos años.

**Ellen Fike**

**Paciente**

“Recuerdo que cuando empecé, de verdad me quedaba sin aliento al hacer 5 o 6 kilómetros en bicicleta. Ahora hago 14 kilómetros en 42 – 43 minutos sin dificultad alguna ... (CORTE) ... dicen que uno debe encontrar lo que le funciona y así es, y es agradable ir a casa del trabajo y salir a dar una vuelta en bicicleta. Siento que tengo 8 años otra vez, que llego a casa y me pongo mi ropa para jugar y salgo a andar en bicicleta”.

**Narrador**

Cualquiera que sea el tipo de actividad física que los pacientes decidan empezar a hacer, los expertos dicen que no lo dejen.. Lo que empiecen a hacer es menos importante que cuando

empiecen a hacerlo.

**Dr. Stewart Eidelson**

“Lo único más importante ... si les preocupa cómo van a funcionar a los 80 años, lo que importa es cómo funcionan ahora”.

**Ellen Fike**

**Paciente**

“Me siento mucho mejor a los 55 años, de lo que esperaba. De verdad, no lo sé, tuve esa idea cuando tenía treinta años, que al cumplir alrededor de cincuenta años , tienes que ser una persona anticuada y sin gracia, llena, apacible, y me siento mucho más llena de energía ahora”.

**Jeannine Donato**

“Las personas me dicen todo el tiempo: sí, me sentí muy bien cuando regresé a casa. No tenía ganas de hacerlo. Pero cuando terminaron, se sintieron mejor con ellos mismos”.

**Ellen Fike**

“Creo que si realmente quieren hacerlo, van a hacerlo y tengo el mejor motivo del mundo: mi salud”.

**Narrador**

¿Qué tan vigorosa debe ser la actividad aeróbica?

**Narrador (Gráfico)**

La Universidad Americana de Medicinas del Deporte dice que los pacientes siempre deben poder recobrar el aliento y hablar mientras hacen ejercicio. Y aunque es normal sentir que se hace esfuerzo, o hasta alguna molestia al ejercitar con fuerza, no deben sentir dolor.

**Narrador**

El ejercicio tiene enormes ventajas, pero es posible exagerar si los pacientes no están preparados para ello o si descuidan tomar las precauciones adecuadas – como calentar antes de hacer ejercicio o estirarse.

**Dr. José Antonio**

“Si están totalmente fuera de forma, si son mayores o son muy jóvenes, evidentemente deben hacer un buen calentamiento, así que nunca se salten el calentamiento y vayan directamente al ejercicio arduo... (CORTE) ... Los mejores tipos de calentamiento que hacen son los que son propios del deporte. Así que digamos que si van a salir a correr, el mejor calentamiento para correr es un trote lento. El mejor calentamiento para levantar pesas es levantar pesas livianas”.

**Narrador**

El ejercicio puede ayudar a tener una vida más larga de buena salud, ¿pero qué puede hacer por los pacientes que tienen una condición que limita su capacidad para hacer ejercicio? Siguen en sintonía para saber la respuesta.

### **Narrador (Hechos)**

Si agregan 30 minutos de caminata a su régimen diario, perderán 9 kilos en el transcurso de un año.

\*\*\*

### **Narrador**

En las últimas dos décadas, Wilfred Arnold ha tenido dos infartos y dos cirugías de puente coronario. Para evitar una tercera de alguna de ellas, ahora se alimenta mejor, toma el medicamento que su doctor le receta, y se dedica a la actividad física con regularidad.

### **Wilfred Arnold** **Paciente Cardíaco**

“Hago mucho más ejercicio Pensé que esto es mejor que las pastillas, al menos es lo que todos me dicen. Pero yo solía odiar levantarme a caminar, ahora me siento perdido si no lo hago”.

### **Narrador**

El ejercicio físico ofrece grandes recompensas – desde una cintura más pequeña y menos depresión, a menor presión sanguínea y mejoría en el nivel de colesterol – pero quienes han sobrevivido a un infarto tienen un incentivo mayor: prevenir la repetición de un ataque. La mejor forma para que ellos regresen a hacer ejercicio, es participando en un programa de rehabilitación cardíaca.

### **Dr. Richard Lueker** **Especialidad/Afiliación al Hospital**

“Es muy, muy importante ... ellos necesitan recuperar su fuerza ... es importante modificar el curso de la enfermedad ... también puede alterar o reducir la evolución de la enfermedad”.

### **Narrador**

Éste es un hecho sorprendente. Los pacientes que han tenido un infarto, que participan en programas formales de ejercicio, como los de los centros de rehabilitación cardíaca, reducen el riesgo de morir por la repetición de un infarto en un 20% a 25%.

### **Dr. Richard Leuker**

“La gente que tiene ese tipo de actividad y entrenamiento puede causar un gran impacto en la mejoría que sienten ... después de 12 semanas, han mejorado su resistencia y energía entre un 50 y un 100%”.

### **Dr. José Antonio**

“Si buscan mejorar la función del corazón en especial, creo que el ejercicio aeróbico es sensacional para ello...aumenta lo que llamamos potencia cardíaca, que es fundamentalmente la cantidad de sangre que el corazón puede bombear por un periodo de tiempo...realmente fortalece el corazón”.

**Narrador**

Y sin importar si los pacientes están luchando contra la diabetes, la insuficiencia cardiaca, o una enfermedad de las arterias coronarias, deben consultar a su doctor, antes de empezar un régimen de ejercicios.

**Narrador**

Y recuerden que no todos los ejercicios son iguales, especialmente si son pacientes con una afección cardiaca.

**Dr. John Cooke**

“El ejercicio que recomiendo para una persona con afección cardiaca o para una persona que está en riesgo de tener una afección cardiaca ..(corte)...es una caminata a paso ligero, o trote o andar en bicicleta o nadar, que es una forma de mejor ejercicio ... (corte)... representativo por levantar pesas.....levantar pesas no es una buena forma de ejercicio para alguien que tenga una afección cardiaca o para alguien que está en riesgo de una afección cardiaca, porque durante el periodo de tiempo que levantan pesas están forzando su presión sanguínea que se eleva y mucho más que si caminan o trotan”.

**Narrador**

A la gente que sufre afección cardiaca le puede preocupar que el ejercicio pueda causar un infarto. Aunque es cierto que el ejercicio y el periodo después de hacer ejercicio son los periodos más vulnerables para la mayoría de los pacientes con problemas cardíacos, 9 de cada 10 infartos ocurren mientras la persona descansa, no mientras está haciendo ejercicio.

**Narrador (Gráfica)**

Así que los pacientes deben dejar de hacer ejercicio y obtener ayuda si sufren cualquiera de los siguientes síntomas: dolor o presión en el pecho, mandíbula o cuello, posiblemente difundiéndose en el hombro, brazo o espalda, falta de aliento poco común; mareo o aturdimiento, y anomalías del ritmo cardíaco.

**Dr. John Cooke**

“Si tienen una afección cardiaca o si están en riesgo de una afección cardiaca antes de empezar el programa de ejercicios, realmente necesitan ver al doctor, posiblemente para que le hagan una prueba de rutina con monitoreo de electrocardiograma, monitoreo del ritmo cardiaco y la presión sanguínea, para asegurar que no se está poniendo en peligro al iniciar un programa de ejercicios. Es específicamente cierto de alguien que ha tenido una vida sedentaria, un adicto a la televisión, que un día decide cambiar su estilo de vida, sería peligroso empezar a galopar porque podría fatigar demasiado el corazón. Así que es importante acudir primero al médico si no han hecho ejercicio y están en riesgo”.

**Narrador**

El ejercicio es una parte importante del proceso de recuperación, pero es importante empezar lentamente. Tratar de ejercitar demasiado, en poco tiempo, puede dejar la sensación de desaliento y hasta puede causar heridas. Dependiendo de la edad y salud en general, sería mejor empezar a caminar solamente 5 o 10 minutos al día. Y cuando los pacientes se pongan en mejor forma, paulatinamente pueden aumentar el tiempo de actividad, hasta llegar a media hora o más.

**Dr. John Cooke**

“Nunca es tarde para empezar un programa de ejercicio y nutrición ... se sentirán mejor, tendrán más energía, e impedirán infartos y derrame cerebral”.

**Narrador**

El ejercicio ha hecho maravillas para Wilfred Arnold.

**Wilfred Arnold**

“Me ha dado más empuje. Ahora hago más a los 72 años que cuando tenía 40 años ... (CORTE) ... Me siento increíble. No tengo quejas, sin duda alguna”.

**Narrador**

La gente que tiene artritis, o que ha tenido reemplazo de articulaciones, tienen necesidades y requerimientos especiales de ejercicio. Lo veremos después de esto.

\*\*\*

**Narrador**

El cuerpo humano es un organismo sumamente complejo. Aunque el corazón siga estando sano, los músculos, huesos y articulaciones pueden causar problemas que dificulten mantenerse en forma. Osteoartritis, osteoporosis, dolor de espalda crónico, cirugía de espalda, cadera o rodilla – incluso reemplazo de articulaciones – todas estas condiciones tiene un impacto sobre el modo en que los pacientes pueden y deben ejercitar. Les presento al Sr. Louis J. Crecco. Si parece caminar con algo de rigidez, tiene un buen motivo. Hace seis meses, le reemplazaron ambas rodillas. Pero eso no fue una excusa para dejar de moverse.

**Louis J. Crecco**

**Paciente de Reemplazo de articulaciones**

“He sido activo toda mi vida, y para mí estar activo es la cosa más importante del mundo. Yo no – Soy mayor, pero no quiero estar viejo y no lo estaré hasta que me entierren, ¡entonces estaré viejo!”.

**Narrador**

Restablecerse de un reemplazo de articulaciones puede tardar semanas, incluso meses. De hecho, seis meses después de su operación, Louis todavía sufre dolor en sus rodillas. Dadas las circunstancias, muchos pacientes podrían estar comprensiblemente preocupados haciendo trabajar demasiado sus nuevas articulaciones, pero Louis sabe lo que sucederá si no hace ejercicio.

**Louis J. Crecco**

“Si no haces ejercicio después de un reemplazo total de rodilla, no vas a caminar como deberías. No vas a subir las escaleras como deberías ... (CORTE) ... porque dicen que una vez que cicatriza el tejido, no volverás a doblar tus rodillas, así que debes seguir flexionando, aunque duela, tienes que hacerlo”.

**Narrador**

Pero sí importa el tipo de ejercicio. Antes de que necesitara un reemplazo total de articulaciones, Louis era un corredor ávido de maratones. Así que correr es totalmente imposible.

**Louis J. Crecco**

“Puedo hacer caminata de velocidad, si puedo, y jugar golf, pero ya no puedo correr – nada que sea de golpear.”

**Narrador**

Los pacientes de reemplazo de articulaciones deberían evitar actividades que pongan presión continua en el reemplazo. Por ejemplo, con una nueva rodilla o cadera, correr, trotar o esquiar son actividades prohibidas, pero los ejercicios de bajo impacto como nadar, andar en bicicleta, jugar al golf o ejercitar en una caminadora elíptica son totalmente aceptables. Un fisioterapeuta puede demostrar qué movimientos o posiciones evitar, y puede ayudar a determinar qué ejercicios ayudarán a los pacientes a recuperar su fuerza y movilidad con muy buenos resultados.

**Louis J. Crecco**

“¿Algún consejo? Prestar atención y asegurarse de hacer los ejercicios que el consejero de rehabilitación les diga que hagan y hacerlos diligentemente, con religiosidad. Eso es muy importante”.

**Narrador**

El mismo consejo aplica a los que tienen osteoartritis.

**Dr. Stewart Eidelson**

**Traumatólogo**

“Hay un subconjunto de pacientes que tienen dolor ... debido a la artritis ... Se vuelve un poco más difícil ... Me gustan los ejercicios en los que no hay que cargar nada ... algunos pueden hacer caminadora, otros no pueden ... si no está seguro de cómo hacerlo ... pasen un par de horas con un entrenador o un fisioterapeuta de un hospital ... tenemos muchas formas de hacer ejercicio sin molestar una articulación”.

**Narrador**

Desde luego que una de las peores cosas que los pacientes pueden hacerle a una articulación, a una nueva rodilla o a una espalda adolorida es dejar de usarlo. Y como las articulaciones pueden agarrarse, los huesos se quiebran y los músculos se atrofian si son subutilizados, el ejercicio es una parte importante de la rehabilitación y el proceso de recuperación. Por ejemplo, con un dolor de espalda baja, los doctores solían recetar descanso, pero todo eso ha cambiado.

**Dr. Stewart Eidelson**

“Ahora la teoría es muy poca inactividad, mucha actividad pero debe ser un tipo de actividad muy precisa. Usamos fisioterapeutas, a veces la quiropráctica, les aconsejamos. La nueva teoría para el cuidado de la espalda es hacer que la gente haga ejercicio lo antes posible”.

**Narrador**

Una vez que el dolor de espalda de una persona decrece, puede empezar a hacer ejercicios de bajo impacto como caminar, nadar, hacer bicicleta y entrenamiento con pesas ligeras. Los beneficios de hacer pesas puede no ser tan obvio como los beneficios del ejercicio cardiovascular, pero como los pacientes pierden 20 a 40 por ciento de músculo al envejecer, los ejercicios con pesas ayudan a mantener esos músculos y a quemar más calorías. Y los ejercicios de cargar pesas pueden ayudar a evitar caderas rotas u otras fracturas potencialmente devastadoras en la vejez. Para los hombres y las mujeres con osteoporosis, el entrenamiento con pesas ligeras, caminar, excursión, subir escaleras, bailar y los deportes de raqueta pueden ayudar a disminuir el deterioro de huesos y evitar fracturas.

**Narrador**

¿Cuál es la mejor parte de hacer ejercicio para fortalecer huesos y articulaciones? Los pacientes tienen beneficios cardiovasculares, así como reducción del colesterol, baja de la presión sanguínea y mantener un peso sano. Louis Crecco ha logrado todo eso.

**Louis J. Crecco**

“Creo que eso es el fruto del ejercicio, y alimentarse bien, vivir bien, me gusta tomar martinis, desde luego, ¡nunca los dejo!”.

**Narrador**

A continuación ¿no tienen gimnasio? ¿No tienen pesas? No importa. Mantenerse en forma puede ser una buena caminata en el parque.

**Narrador (Hecho)**

¿No tienen tiempo para ir al gimnasio? No hay problema. Según la Universidad Americana de Medicina Deportiva, la jardinería, cargar sus comestibles, o limpiar los espacios de almacenamiento pueden mejorar su resistencia muscular y fuerza, y puede reducir el riesgo de osteoporosis.

\*\*\*

**Narrador**

Para los pacientes que ejercitan para evitar problemas de salud, o para recuperarse de ellos, caminar es uno de los ejercicios más fáciles, seguros, y más efectivos que podemos hacer la mayoría de nosotros. Y aunque parece un ejercicio sencillo, los beneficios para la salud son enormes.

**Narrador (Gráfico)**

En realidad, los estudios han demostrado que la gente que camina una hora al día, todos los días puede reducir el riesgo de tener en un 50%, el riesgo de afecciones cardíacas en un 30 – 40 por ciento y el riesgo de un infarto en 20 – 27 por ciento.

**Narrador**

Parece que caminar es justo lo que hace falta. En realidad, más del 90% de los médicos recomiendan caminar más que cualquier otra cosa. Es de bajo impacto, económico y conveniente.

**Jeannine Donato**

**Hospital Shands**

“Y cuando se trata de hacer ejercicio, si no es conveniente, no sucederá. Es decir, actualmente, la mayoría de la gente – no todos, algunas personas no tienen motivación – la población en general no tiene motivación, así que necesitan algo conveniente”.

**Narrador**

Un movimiento de salud llamado “10,000 Pasos para una Mejor Salud” está diseñado para que la gente encuentre motivación.

**Sue Friedman**

**Hospital Jackson Memorial**

“Y lo que dicen es que si puedes dar 10,000 pasos al día, eso equivale a 8 kilómetros. Así que tienen podómetros que pueden usar en su cintura y ponérselo en la mañana y anotar cada paso que dan y al final del día , se espera que hayan dado 10,000 pasos. Generalmente, la gente sedentaria camina entre 2000 y 3000 pasos al día, que es una pequeña fracción de lo que sugieren que caminen que es otra forma de tratar de animar a la gente a que camine más y así se motiva día a día”.

**Narrador**

Aunque caminar puede ser de mucha tensión para algunos pacientes con fuertes problemas de las articulaciones, la mayoría puede hacerlo sin sentir alguna molestia o riesgo. Aunque deben tener buenos zapatos.

**Narrador**

Es importante que la gente encuentre un buen lugar para caminar – afuera de la casa, en la playa, en el gimnasio – y hacerlo de modo divertido como actividad social, uniéndose a un grupo que camine o escuchar música o libros en una cinta.

**Jeannine Donato**

“Y enfatizo caminar, díganle a un amigo o compañero – quienquiera que sea –a comprometerse a caminar algunas noches a la semana o ir al centro comercial. Si está lloviendo o nevando, o cualquiera que sea el clima, siempre hay algún centro comercial que esté abierto, pueden caminar en el centro comercial. Existen muchas ideas”.

**Narrador**

Por supuesto, algunas personas empezarán a hacer ejercicio con las mejores intenciones, pero se rinden si no sienten que hacen suficiente adelanto.

**Dr. José Antonio**

“Deberían pensar en el ejercicio para lograr un avance , no una perfección. Porque la gente siempre piensa, bueno, si hago ejercicio, debería verme como ese modelo en buen estado físico. Bueno, no, si hacen ejercicio deberían verse como ustedes mismos, pero mejor. Así que deben incluirlo como hábito, uno, y dos, no pueden esperar la perfección”.

**Narrador**

Pueden esperar mejor salud, más resistencia, y una mejoría en la calidad de vida. Le ha funcionado a Ellen Fike.

**Ellen Fike**

“Hay días en que llego realmente agotada a casa y pienso: “No quiero hacerlo, no quiero hacerlo,” pero cuando llego al kilómetro tres, me siento tan contenta de estar afuera y me siento más relajada y cuando llego a casa me siento con mejor ánimo, tengo más energía para hacer la cena o algún papeleo, si necesito hacerlo, y pasar bien mi noche. Los días en que no acostumbro ir son los días en que termino echando un sueñito y pasando con dificultad la noche, así que si buscan algo que les ayude a estar más activos en su vida, a obtener más energía, tiene que ser el ejercicio”.

**Jeannine Donato**

“Sólo den el primer paso saliendo de la puerta y el otro pie le seguirá y una vez que hayan empezado, se sentirán mucho mejor que haberlo hecho”.

**Narrador**

Si el ejercicio es para mantenerse delgado, para recuperarse de una enfermedad, o para recuperar movilidad, el mayor riesgo que los pacientes enfrentan es no empezarlo. Con pocas precauciones y un poco de motivación, cada uno de nosotros puede empezar a moverse hacia un futuro más sano.