

# Ejercicios aeróbicos

## (Aerobic Exercise)

**L**a palabra aeróbico significa “que ocurre en la presencia del oxígeno”. Los ejercicios aeróbicos, por consiguiente, se refieren a actividades que ocurren mientras usted respira al hacer ejercicios a un ritmo constante. Esto difiere de cuando usted hace ejercicios de una manera intensa y breve, como por ejemplo, cuando corre de prisa para subir una colina y se queda rápidamente sin aliento. Estos son algunos ejemplos de ejercicios aeróbicos: las caminatas de larga distancia, correr a un ritmo lento, subir escaleras, montar en bicicleta, nadar, bailes aeróbicos o cualquier otra actividad que incremente su ritmo respiratorio y lo mantenga así por un rato. Cuando usted puede mantener el ritmo respiratorio elevado de una manera estable, está fortaleciendo también el corazón y mejorando su resistencia cardiovascular.

Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, debe consultar con su proveedor de salud, especialmente si sufre de dolores del pecho, problemas cardiacos, presión arterial alta, artritis, diabetes o si se siente con frecuencia débil o mareado. Esto es aún más importante en el caso de los hombres mayores de 40 años que hayan estado inactivos y que tengan dos o más factores de riesgo de una enfermedad del corazón. Estos factores de riesgo incluyen colesterol alto, presión arterial alta, el fumar, diabetes o una historia familiar de enfermedades del corazón antes de los 45 años.

Éstas son algunas sugerencias que le ayudarán a comenzar:

Antes de empezar con los ejercicios, debe hacer por lo menos cinco minutos de calentamiento. Empiece a moverse gradualmente y lentamente; estire el cuerpo para que “la sangre le circule”. Una vez que se haya calentado, empiece con la actividad. Es importante anotar que no tiene que hacer el mismo tipo de ejercicio cada vez. Tal vez quiera nadar un día, caminar el siguiente y montar en bicicleta el tercero. Ejercitarse en una cicla estacionaria, en una escalera mecánica, en una máquina de remar o en una máquina de esquiar, son también buenas alternativas. Debe hacer lo que disfrute de modo que esté motivado para continuar.

No obstante, algo bueno que se extienda más de lo debido, puede ocasionar problemas. La mayoría de la gente no debería hacer ejercicios aeróbicos por más de una hora a la vez, ya que el exceso puede ocasionar perjuicios y no beneficios. Veinte minutos parece ser la cantidad de tiempo apropiada. También, usted debería hacer estos ejercicios por lo menos tres veces a la semana a un ritmo cardiaco que sea apropiado para usted. El ritmo cardiaco apropiado es el rango regulado ideal de su pulso durante el ejercicio aeróbico, el cual varía dependiendo de su edad y de su condición física. Una manera fácil de saber si está haciendo ejercicios con la intensidad correcta, es usando la prueba de hablar y cantar. Si lo está haciendo de una manera apropiada para alcanzar el ritmo cardiaco deseado, debe poder hablar sin quedarse sin aliento. Si se queda por completo sin aliento para poder hablar, la intensidad de sus ejercicios es muy fuerte. Por otra parte, si puede cantar mientras hace los ejercicios, estos, probablemente no son lo suficientemente vigorosos. Simplemente recuerde ver cómo responde su cuerpo cuando hace ejercicios. No aumente la duración o la intensidad de sus ejercicios si se está quedando sin aliento, si tiene fatiga persistente, dolores musculares, dolor en las coyunturas o cualquier señal de lesión. Si siente dolores del pecho, latidos cardiacos irregulares o poco usuales, que se queda severamente sin aliento, si siente mareo o cree que se pueda desmayar, suspenda los ejercicios inmediatamente y llame a su proveedor de salud. Si

sus síntomas corresponden a los que se asocian con un ataque cardíaco o a un derrame, llame al 911 o busque inmediatamente ayuda de urgencia.

Finalmente, cuando acabe con sus ejercicios, debe terminar con cinco minutos de enfriamiento. Una vez más, múevase lentamente y estire el cuerpo.

Aunque los ejercicios aeróbicos tienen una importancia vital, son sólo uno de los tres componentes que integran un programa total de ejercicios. Para tener un programa completo de bienestar físico, debe incluir también ejercicios de fortalecimiento, tales como levantar pesas o calistenia, para mejorar la fortaleza muscular y más ejercicios de estiramiento, para mejorar así la flexibilidad. Para sentirse mejor y prevenir enfermedades o lesiones, necesita un régimen que incluya los tres programas.

\* \* \* \* \*

### **Para mayor información acerca de la salud ...**

- Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Escuche el Teléfono de la salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.
- Visite nuestro sitio Web en *members.kp.org*
- Contacte el Departamento de Educación para la Salud de su centro para obtener libros, videos, averiguar de clases y de recursos adicionales.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado médico que usted recibe de su doctor o de otro profesional médico. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.

Si tiene un problema médico de emergencia, llame al 911 o vaya al hospital más cercano. Cuando tenga un problema médico de emergencia, nosotros cubriremos la atención de emergencia tanto de proveedores del Plan como de proveedores fuera del Plan en cualquier lugar del mundo.

Se ofrece atención de emergencia en los Departamentos de Emergencia de los hospitales del Plan que figuran en *Su Guía a los Servicios de Kaiser Permanente*. Para su comodidad y para facilitarle la continuidad de la atención, le recomendamos que acuda al Departamento de Emergencia de un hospital del Plan, pero sólo cuando usted crea que es razonable hacerlo, teniendo en cuenta su problema médico o síntomas. Por favor consulte *Su Guía* para los Departamentos de Emergencia de los hospitales del Plan en su área.