

Los beneficios del ejercicio

El ejercicio es bueno para su salud física y mental. Puede ayudarle a desarrollar un cuerpo sin grasa, músculos fuertes, y un corazón fuerte. También puede mejorar su estado emocional y mental.

Antes de comenzar un nuevo programa de ejercicio debería hablar con su doctor para asegurar que sea seguro para usted.

Para obtener el mayor beneficio de la salud, los expertos recomiendan que realice entre 20 y 30 minutos de ejercicio aeróbico (correr, nadar, o montar en bicicleta) tres o más veces a la semana, y algún tipo de fortalecimiento y estiramiento muscular al menos dos veces a la semana. Si no puede hacerlo, aún así le puede beneficiar el realizar media hora o más de actividad moderada al menos cinco veces al día. Puede empezar haciendo estiramientos ligeros y dar una vuelta a la manzana. Intente estacionar más lejos de la puerta. Esconda el control remoto y levántese para cambiar de canal. Tome las escaleras en lugar del elevador. Incluso los pequeños cambios pueden ser útiles.

Beneficios físicos

- **Enfermedades del corazón y derrame cerebral.** El ejercicio diario puede ayudar a prevenir las enfermedades del corazón y el derrame cerebral. Puede fortalecer su corazón, reducir su presión arterial, elevar los niveles del colesterol HDL (colesterol bueno), disminuir los niveles del colesterol LDL (colesterol malo), mejorar el flujo sanguíneo, y aumentar la capacidad de trabajo del corazón.
- **Presión arterial.** El ejercicio puede disminuir la presión arterial.

También reduce la grasa corporal, la cual está vinculada con la presión alta (hipertensión).

- **Diabetes Tipo 2.** El ejercicio puede ayudar a prevenir este tipo de diabetes al mantener su peso bajo control. Si usted tiene diabetes tipo 2, los niveles de azúcar en la sangre pueden mejorar si usted hace ejercicio.
- **Obesidad.** El ejercicio ayuda a reducir la grasa corporal, producir o preservar la masa muscular, y mejorar la capacidad del cuerpo de usar calorías. Cuando se combinan el ejercicio y una alimentación sana, esto puede ayudar a controlar el peso y prevenir la obesidad, un factor de riesgo muy importante para muchas enfermedades.
- **Dolor de espalda.** La actividad física ayuda a prevenir el dolor de espalda. Aumenta la fuerza muscular y la resistencia, y mejora la flexibilidad y la postura.
- **Osteoporosis.** El ejercicio con levantamiento de peso fomenta el crecimiento óseo y puede prevenir la pérdida de hueso que se produce comúnmente con la edad.
- **Caídas.** El ejercicio y el entrenamiento en el levantamiento de peso puede ayudar a que los adultos mayores conserven su independencia y reduzcan el riesgo de caídas.
- **Cáncer.** El ejercicio puede disminuir su riesgo de cáncer de colon.

Beneficios Psicológicos

- **Depresión.** Los estudios han mostrado de forma consistente que tanto el ejercicio a corto plazo como a largo plazo reduce la depresión. El

efecto antidepresivo comienza tan pronto como durante la primera sesión de ejercicio y dura más allá del final del programa de ejercicio. Tanto hombres como mujeres de todas las edades experimentaron una disminución de la depresión con el ejercicio. El mayor beneficio se produce cuando el ejercicio se combina con psicoterapia o medicamento.

- **Ansiedad.** Los estudios han demostrado que el ejercicio reduce todos los tipos de ansiedad en hombres y mujeres. Los beneficios eran mayores cuando el ejercicio era aeróbico (correr, nadar, o montar en bicicleta) y duraba durante al menos 10 semanas.

- **Sueño.** El ejercicio contribuye a un sueño apacible. Aumenta el tiempo total de sueño y reduce el sueño REM, una forma de sueño menos apacible que el “sueño de onda lenta”. El ejercicio tiene el mayor impacto en mujeres que no están en forma o que son mayores y cuando se hace por más tiempo y más temprano en el día.
- **Otros beneficios.** Un estudio descubrió que un ejercicio de 8 minutos puede ayudar a reducir la tristeza, la tensión, y el enfado. Muchas personas hacen ejercicio para aumentar su confianza en sí mismos y aliviar el estrés. Durante el ejercicio la liberación de endorfinas, el calmante del dolor natural del cuerpo, puede aumentar los sentimientos de felicidad.

Mi plan de ejercicio

Tengo planes de:

Ejemplo

Montar en bicicleta durante 20 minutos los lunes, jueves y sábados.

Hacer ejercicios de estiramiento los martes y domingos.

Su equipo de cuidados médicos puede haberle dado esta información como parte de su atención médica. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debería hablar con su doctor u otros miembros de su equipo de cuidados médicos cuando use esta información. Si tiene una emergencia, por favor llame al 911. Copyright © 10/2016 La Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería. Traducido del inglés por Beatriz Fernández-Jordá. HF#7207

The Benefits of Exercise

Exercise is good for your physical and mental health. It can help you to develop a lean body, strong muscles, and a strong heart. It can also enhance your emotional and mental health.

Before you begin a new exercise program you should check with your doctor to make sure it is safe for you to do so.

For the greatest health benefits, experts recommend 20-30 minutes of aerobics (running, swimming, or biking) three or more times a week, and some kind of muscle strengthening and stretching at least twice a week. If you can't do that, you can still get health benefits by doing half hour or more of moderate activity at least five times a week. You can begin by doing light stretches and taking a walk around the block. Try parking farther from the door. Hide the remote control and get up to change the channel. Take the stairs instead of the elevator. Even small changes can be helpful.

Physical Benefits

- **Heart Disease and Stroke.** Daily exercise can help prevent heart disease and stroke. It can strengthen your heart, lower blood pressure, raise HDL (good cholesterol) levels, lower LDL (bad cholesterol) levels, improve blood flow, and increase your heart's working capacity.
- **Blood Pressure.** Exercise can lower blood pressure. It also reduces body fat, which is linked with high blood pressure (hypertension).
- **Type 2 Diabetes.** Exercise can help prevent this type of diabetes by keeping your weight under control.

If you have Type 2, blood sugars may improve if you exercise.

- **Obesity.** Exercise helps to reduce body fat, build or preserve muscle mass, and improve the body's ability to use calories. When exercise is combined with healthy eating it can help control weight and prevent obesity, a major risk factor for many diseases.
- **Back Pain.** Physical activity helps to prevent back pain. It increases muscle strength and endurance, and improves flexibility and posture.
- **Osteoporosis.** Weight bearing exercise promotes bone growth and may prevent bone loss common with aging.
- **Falling.** Exercise and strength training can help older adults preserve their independence and reduce the risk of falls.
- **Cancer.** Exercise may decrease your risk of colon cancer.

Psychological Benefits

- **Depression.** Studies have consistently shown that both short and long term exercise reduce depression. The antidepressant effect begins as early as the first exercise session and lasts beyond the end of the exercise program. Both men and women of all ages had a decrease in depression with exercise. The greatest benefit occurs when exercise is combined with psychotherapy or medicine.
- **Anxiety.** Studies have shown that exercise reduces all types of anxiety in both men and women. The benefits were greatest when the

exercise was aerobic (running, swimming, or biking) and lasted for at least 10 weeks.

- **Sleep.** Exercise contributes to restful sleep. It increases total sleep time and decreases REM sleep, a less restful form of sleep than “slow wave sleep”. Exercise has the biggest impact on sleep among women who were unfit or older, and

when longer and done earlier in the day.

- **Other Benefits.** One study found that an 8 minute workout can help lower sadness, tension, and anger. Many people exercise to boost their confidence and relieve stress. During exercise the release of endorphins, the body’s natural painkiller, can increase feelings of happiness.

My Exercise Plan

I plan to:

Sample

Bike for 20 minutes on Monday, Thursday and Saturday.

Do stretching exercises on Tuesday and Sunday.
