

RECOMENDACIONES DE EJERCICIO FÍSICO

Es fundamental implementar el ejercicio físico como terapia activa para mejorar la calidad de vida tanto de pacientes sanos como de los que presenten alguna patología.

En la literatura médica, desde 2021, se han publicado más de 13.900 artículos en relación con los beneficios e indicaciones del ejercicio en patología en todas las edades.

Con el ejercicio se trabajan aspectos como la motivación y el propio impulso o moverse, de modo que el mismo ejercicio ayuda a vencer la pereza y se promueve a sí mismo, cerrándose un círculo virtuoso de enorme importancia para la salud.

La actividad física es un excelente medio de prevención ante algunas enfermedades o problemas como la hipertensión, la diabetes o la obesidad, pero también es un buen medio para poder controlar los síntomas y mejorar la calidad de vida de las personas que padecen estas enfermedades.

Si nos enfocamos más en la patología, el ejercicio físico es obligatorio tras una lesión u operación para volver de la forma más segura y eficiente al día a día de la persona, sea deportista o no. De esta forma, intentaremos reducir el riesgo de recidiva, esto es, que se vuelva a lesionar esa zona. Además, es una herramienta fundamental para el dolor agudo y el dolor crónico, ya que nos iremos haciendo más fuertes y más seguros con nosotros mismos.

No existe casi ninguna contraindicación para realizar ejercicio físico adaptado a la persona y a sus objetivos, y podemos observar muchos problemas si no lo hacemos.

Fuerza

Tener unos niveles adecuados de fuerza es imprescindible para llevar una calidad de vida óptima en todas las edades. El entrenamiento de fuerza nos ayuda a mantenernos sanos, nos ayuda a tener un mejor rendimiento en cualquier deporte que se practique. Reduce el riesgo de tener molestias, lesiones o dolor, ya que, al tener las estructuras fuertes podrán soportar más actividades del día a día.

Además, a medida que vamos cumpliendo años, ocurre un fenómeno en nuestro cuerpo, que es la sarcopenia. Esto es, pérdida de fuerza y masa muscular por la edad, y sólo hay una forma de retrasarlo. Y es que el entrenamiento de fuerza y un consumo óptimo de proteína ha demostrado ser la forma más efectiva para reducir este fenómeno y aumentar la masa ósea.

Agilidad

La mayoría de nosotros sentimos que con el paso de los años vamos perdiendo agilidad en el día a día. Es difícil sentirme a los 50 como cuando tenía 20 años. Pero, por suerte, todo se puede mejorar con la práctica, y realizar un entrenamiento de fuerza y de agilidad, nos ayudara a poder realizar más actividades con menor esfuerzo. Entrar y salir del coche, agacharme a coger un objeto, etc. son actividades que, con un entrenamiento adecuado, podrás sentirte con mayor agilidad y menor esfuerzo.

Flexibilidad

Entendemos la flexibilidad como la capacidad de tener un buen rango de movimiento en todas las articulaciones. Esta movilidad es fundamental para tener la agilidad de la que hablábamos, o de poder realizar los ejercicios de fortalecimiento de la manera más adecuada y efectiva posible. A veces, esta movilidad se ve afectada por ciertos motivos, y tenemos que trabajar en ella para reducir el riesgo de lesiones de esa articulaciones o de las de su alrededor.