**BENEFICIOS DEL EJERCICIO**

**¿Cuáles son los beneficios del ejercicio?** — El ejercicio tiene muchos beneficios.

Puede servir para:

●El ejercicio libera sustancias llamada endorfinas que contrarrestan la ansiedad y depresión.

●Renueva neuronas

●Quemar calorías, lo cual ayuda a controlar el peso

●Ayudar a controlar los niveles de azúcar en sangre en los diabéticos

●Bajar la presión arterial, en especial en las personas con presión arterial alta

●Disminuir el estrés y mejorar la depresión

●Mantener los huesos fuertes, para que no se debiliten y se rompan fácilmente

●Disminuir las posibilidades de morir de enfermedades cardíacas

**¿Cuáles son los principales tipos de ejercicio?** — Existen tres tipos principales de ejercicio Estos son:

●**Ejercicio aeróbico** – El ejercicio aeróbico aumenta la frecuencia cardíaca. Algunos ejemplos son caminar, correr o nadar.

●**Entrenamiento de resistencia** – El entrenamiento de resistencia ayuda a fortalecer los músculos. Se puede hacer este tipo de ejercicio con pesas, bandas de ejercicio o máquinas de pesas.

●**Estiramiento** – Los ejercicios de estiramiento permiten que los músculos y las articulaciones se muevan más fácilmente.

Es importante incluir los tres tipos de ejercicio en el programa de ejercicios, para que el organismo, los músculos y las articulaciones puedan mantenerse en el mejor estado posible.

**¿Debo consultar a mi médico antes de comenzar a hacer ejercicio?** — Si nunca hizo ejercicio o no lo ha hecho en mucho tiempo, consulte a su médico o enfermero antes de comenzar un programa de ejercicios muy activo.

Si tiene enfermedades cardíacas o factores de riesgo de enfermedades cardíacas (como por ejemplo presión arterial alta o diabetes), es posible que el médico o enfermero recomiende que realice una prueba de ejercicios antes de iniciar un programa de ejercicios.

Al comenzar un programa de ejercicios, hágalo gradualmente. Por ejemplo, haga los ejercicios a un ritmo lento o solo durante algunos minutos. Con el tiempo, podrá hacer los ejercicios más rápido o durante periodos más largos.

**¿Qué debo poner en práctica al hacer ejercicio?** — Cada vez que haga ejercicio, debe hacer lo siguiente:

●**Entrar en calor** – Esto ayuda a evitar que se lesione los músculos al hacer ejercicio. Para entrar en calor, haga un ejercicio aeróbico suave (por ejemplo, caminar lentamente) o ejercicios de estiramiento durante 5 a 10 minutos.

●**Ejercitar** – Durante el ejercicio puede, por ejemplo, caminar rápido, nadar, correr o usar una máquina de ejercicios. También debe estirar todas las articulaciones, incluidos el cuello, los hombros, la espalda, las caderas y las rodillas. Al menos dos veces por semana puede agregar ejercicios de resistencia a su rutina.

●**Enfriar los músculos** – Enfriar los músculos ayudar a evitar los mareos después del ejercicio y a prevenir calambres. Para enfriar los músculos puede estirarse o hacer un ejercicio aeróbico suave durante cinco minutos.

**¿Con qué frecuencia debo hacer ejercicio?** — Los médicos recomiendan hacer ejercicio al menos 30 minutos por día, cinco o más días por semana.

Si no puede hacer ejercicio durante 30 minutos consecutivos, trate de hacer ejercicio durante 10 minutos, tres o cuatro veces al día.

**¿Cuándo debo llamar al médico o enfermero?** — Si tiene alguno de los siguientes síntomas al hacer ejercicio, interrumpa la actividad y llame a su médico o enfermero de inmediato:

●Dolor o presión en el pecho, los brazos, la garganta, la mandíbula o la espalda

●Náuseas o vómitos

●Sensación de palpitaciones o de que el corazón late muy rápido

●Sensación de mareo o desmayo

**¿Qué hago si no tengo tiempo para hacer ejercicio?** — Muchas personas tienen vidas muy ocupadas y tal vez crean que no tienen tiempo para hacer ejercicio, pero es importante tratar de encontrar el tiempo, incluso si está cansado o trabaja mucho. El ejercicio puede aumentar su nivel de energía, lo cual podría ayudarlo incluso a hacer más cosas en menos tiempo.

Cuando realmente no tenga tiempo de hacer ejercicio, puede mantenerse activo de otras maneras. Por ejemplo, puede:

●Usar las escaleras en lugar del ascensor

●Estacionar en un lugar que esté más lejos de la puerta

●Tomar un camino más largo al caminar de un lugar a otro

Pasar mucho tiempo sin moverse (por ejemplo, mirando televisión o trabajando en la computadora) puede ser malo para la salud. Trate de levantarse y moverse cada vez que pueda.

**¿Qué más debo poner en práctica al hacer ejercicio?** — Para hacer ejercicio de manera segura y evitar problemas, recuerde:

●Beber líquido durante el ejercicio y después de este (pero las bebidas no deben contener cafeína)

●Evitar hacer ejercicio al aire libre si hace mucho calor o frío

●Usar capas de ropa, para poder quitarse prendas si tiene mucho calor

●Usar un calzado que ajuste bien y sea un buen soporte para los pies

