



Cinco claves para una correcta actividad física

Evitar hacer ejercicio en ayuna y siempre elongar el cuerpo para prevenir lesiones, es lo que aconsejan los especialistas.

A menos de un mes de la llegada de la época estival, la frase “por un verano sin polera” cobra cada día más fuerza. Hay quienes dan lo mejor de sí durante tres meses (a veces en menor tiempo), mientras otros hacen del ejercicio y deporte un estilo de vida.

Sin embargo, hay algunos inexpertos que creen que la sobre exigencia extrema en el ejercicio, de algún modo los beneficiará. Pero, ante tal escenario, se hallarán más desventajas que ventajas: desmayos por deshidratación, calambres y desgarros, son una realidad y también una tortura.

Sebastián Castro, kinesiólogo del Hospital Eduardo Pereira de Valparaíso, entrega cinco claves para una correcta actividad física:

- Vestimenta adecuada: Debe ser cómoda (polera, short, buzo), que permita el movimiento fluido del cuerpo, y transpirable (“dry-fit”). Cuidarse del sol con un jockey. No descuidar el protector solar en zonas no protegidas por la ropa. Las zapatillas deben ser livianas y anti impacto.

- Hidratación: Tiene que ser constante; antes de empezar cualquier actividad física beber por lo menos un vaso de agua (250 cc), durante el ejercicio (cada 15 minutos) y al final.

- Horario adecuado: Evitar las horas de más calor, prefiriendo el amanecer y atardecer, para así evitar fatigas o una insolación. No realizar ejercicio en ayuna ni tampoco antes de una hora de haber ingerido algún alimento.

- Preparación inicial: Siempre elongar los principales músculos antes del ejercicio para prevenir lesiones (5 a 10 minutos). Realizar una pequeña actividad ligera antes del ejercicio que se pretende hacer; por ejemplo, si se trotará, caminar a paso rápido y soltar el cuerpo.

- Vuelta a la calma: El cuerpo debe prepararse para retornar a la inactividad. Disminuir gradualmente la intensidad del ejercicio en los últimos minutos. Al finalizar habrá que elongar como mínimo cinco minutos los músculos utilizados.

“Es importante que quienes tengan alguna enfermedad crónica (cardiovascular, hipertensión, diabetes) se realicen previamente un chequeo médico y que su ejercicio sea supervisado por un profesional. Si alguien tiene problemas articulares (artrosis, artritis, entre otros), lo recomendable es que realice ejercicio en superficies blandas (pasto, tierra) y que éste sea de bajo impacto, como bicicleta o natación”, enfatiza el kinesiólogo Sebastián Castro.

Recordar que lo importante de toda actividad física es que ésta sea progresiva - durante todo el año, dos a tres veces por semana- y no por temporada, y que siempre será una mejora en la calidad de vida de las personas.