

Portada

Del 6 al 12 de agosto de 2015

¿Quiénes Somos? | Escribenos | Correspondencia | ISSN 1729-3812

Galería de Fotos

Dossier Especial

Noticias anteriores

Sugerimos...

Con la FMC

Protagonista

Quehaceres

Criterios

Reflexiones

Hablemos francamente

En familia

Salud

Cultura

Deportes

Globalicemos la

solidaridad

La mujer en el mundo

Mujeres con historia

Famosas en La Habana

Eventos

Mil ideas

Comer y beber a la

cubana

La página verde

Salud

Caminar, danzar, hacer aerobios...

Pero ¡muévete!

Por [Aloyma Ravelo](#)

Las mujeres que realizan una actividad física de intensidad, como mínimo durante 20 minutos, con una frecuencia de tres veces a la semana, tienen un riesgo menor de padecer enfermedades cardíacas, accidentes vasculares encefálicos y trombosis, que aquellas que se mantienen sedentarias.

«Las mujeres poco activas deben intentar realizar algo de ejercicio de forma regular», afirma Miranda Armstrong, epidemióloga de la actividad física de la Universidad de Oxford en Reino Unido. «Sin embargo, una frecuencia superior no añade beneficios adicionales sobre los ya obtenidos por una actividad frecuente», comenta.

Con esto la experta quiere decir que no ganamos nada con excedernos en las metas o un día desgastarnos y correr cinco pistas; después por lo extenuante de la actividad, nos duelen los músculos y nos pasamos una semana en reposo para reponernos.

Este interesante y aportador estudio se realizó en inglesas con un promedio de edad de 56 años, sin antecedentes de enfermedad cardiovascular, cáncer, accidente cerebrovascular y diabetes.

Quienes participaron en la investigación informaron sobre su nivel de actividad al comienzo del mismo y tres años más tarde se examinaron sus ingresos hospitalarios y muertes, los cuales se redujeron significativamente. La mayoría de las mujeres que no abandonaron el proyecto salieron ganando con más salud.

Esta es la razón por la que aún no concluye y se programó mantener el seguimiento durante un período de nueve años.

UN... DOS... TRES...

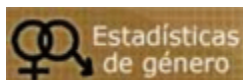
Primero que todo, el ejercicio debe ser planificado y pensado con anterioridad; es decir, debemos interiorizar que no vamos a ceder en el interés por llevar adelante una vida menos ociosa. Empecemos entonces de a poco y vamos aumentando su potencialidad a medida que vayamos cogiendo el gusto por lo bien que asienta al cuerpo y la mente, y por lo que mejora la calidad de vida.

Cuando una se propone seguir adelante un listado de ejercicios básicos o simplemente largas caminatas, podemos convertirlas en útiles si las aprovechamos



Fotos: Miguel Gutiérrez

Otros vínculos



Masculinidades en cuba



No a la violencia contra la Mujer

Observatorio



Directorio Prensa

para visitar un agro alejado de nuestra vivienda, una tienda, una peluquería u otro lugar escogido.

Es importante también seleccionar el horario en que se harán esos recorridos. En horas tempranas de la mañana o la tarde, a la caída del sol, resultan menos agotadoras. Un sombrero, espejuelos de sol, gorra y zapatos cómodos son ajuares que tenemos que preparar con tiempo.

El ejercicio sistemático a cualquier edad resulta beneficioso para bajar los niveles de glucosa en sangre y la tensión sanguínea. Así que diabéticas e hipertensas encontrarán otro pretexto para planearse sus momentos de esparcimiento, ya que apreciar tales caminatas —que pueden ser también en buena compañía— sin duda alguna mejora el ánimo y el sentido del humor.

Prueba y verás.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Caminar es una excelente forma de ejercicio. Como es natural, para nosotros es más fácil comenzar una rutina de ejercicios con una caminata rápida en lugar de trotar u otra actividad física intensa.

Caminar a buen ritmo ayuda a ejercitar los músculos, y al requerir más energía quema más calorías. Lo mejor de todo es que se puede incluir poco a poco en la rutina diaria y se puede aumentar el ritmo sin que nos haga sentir incomodidad.

- Fortalece el corazón.
- Reduce el riesgo de enfermedades. (Entre ellas la diabetes tipo 2, asma y algunos tipos de cáncer hasta en un 60 %).
- Mantiene el peso bajo control.
- Ayuda a prevenir la demencia y la osteoporosis.
- Tonifica piernas, glúteos, abdominales y brazos.
- Aumenta los niveles de vitamina D, de energía y de bienestar general.

Publicado: 6/8/2015

[Escribenos](#) | [Correspondencia](#) | [Galería de Fotos](#) | [Dossier Especial](#)