

## BUENOS PROPOSITOS PARA EMPEZAR EL AÑO

Cada nuevo año tenemos en mente llevar a cabo todo aquello que no fuimos capaces durante el año que se acaba. Muchas de nuestras buenas voluntades se ven truncadas por la falta de información o la planificación inadecuada. Entre los buenos propósitos siempre nos planteamos algunos cambios saludables para nuestra vida y hoy veremos las claves para realizar un cambio positivo en nuestra salud en 2011.

Entre los propósitos saludables más frecuentes siempre encontramos dejar de fumar y bajar un poco de peso, al menos lo que hemos ganado durante las fiestas.

El hábito tabáquico afecta directamente en torno a una tercera parte de la población y provoca alrededor de 500000 muertes al año en el mundo, además es la una de las causas principales de la prevalencia de cáncer, enfermedades cardiovasculares y respiratorias, afectando también a los fumadores pasivos, que cada vez reivindican más sus derechos a un ambiente saludable. La nueva legislación cada vez más restrictiva con el tabaco nos echa una mano para dejar de fumar. Pero cuales son las causas principales que hacen a la gente recaer en el tabaco. Por un lado los factores ambientales, vivir o frecuentar un entorno de fumadores y otros hábitos relacionados con el tabaco, como el consumo de café o alcohol y por otro lado factores intrínsecos, la ansiedad, estrés y aumento de peso relacionado habitualmente con el proceso de dejar de fumar. Y aquí enlazamos también con el otro gran propósito del año nuevo perder esos kilos de más. Una vez más debemos tener en cuenta que las enfermedades cardiovasculares son las enfermedades reinas de nuestro tiempo, las que más muertes y discapacidad producen y que tanto el tabaco como el sobrepeso son dos factores de riesgo fundamentales que debemos eliminar para tener una vida saludable.

¿Cómo podemos llevar a cabo estos dos propósitos a simple vista antagónicos?

Pues la clave del éxito es una pauta de ejercicio físico adaptada a nuestras necesidades y siguiendo recomendaciones que a continuación daremos.

El ejercicio físico nos va a permitir reducir la ansiedad provocada por la ausencia de tabaco, nos va a aportar una sensación de bienestar directamente relacionada con el momento de



dejar de fumar y además nos va a permitir combatir esos kilos de más. Podemos encontrar más información en el proyecto [Staying Clean](#), desarrollado por la región europea de la confederación mundial de fisioterapia, de la que es miembro la Asociación Española de Fisioterapeutas.

Hay mucha gente que inicia el año con buena intención realizando ejercicio físico que luego no puede mantener por que se ha planificado o regulado de forma inadecuada.

¿Qué cuidados debemos tener presentes a la hora de una actividad física?

En primer lugar la dosificación de la intensidad, debe ser incrementada poco a poco y de forma planificada, nunca improvisada.

En segundo lugar la hidratación antes, durante y después del ejercicio.

Por ultimo seguir siempre una rutina adecuada:

Antes de realizar una actividad física es necesario realizar un calentamiento que pueden ser 5 minutos de marcha o carrera suave. Una vez hemos calentado realizamos los estiramientos, nunca en frío. Cuando finalizamos el ejercicio no debemos parar bruscamente, realizamos los estiramientos, en caliente, y enfriamos durante cinco minutos realizando la misma pauta de cinco de marcha o carrera suave.

¿Qué tipo de ejercicio es el más recomendable para el fin descrito?

Yo recomiendo realizar inicialmente una pauta de ejercicio aeróbico moderado, puede tratarse de carrera continua, bicicleta, natación o marcha a paso ligero depende de cada persona. Para controlar la intensidad del ejercicio siempre es recomendable utilizar un pulsímetro, que nos permite conocer nuestras pulsaciones en todo momento. Para empezar será necesario realizar una rutina que nos permita ir bajando de peso y no requiera excesivo esfuerzo para ello es ideal realizar el ejercicio elegido entre 60% y 70% de nuestra frecuencia máxima teórica, esto es de restarle a 220 nuestra edad, las personas con algún problema cardiovascular deben consultar al cardiólogo. Por ejemplo una persona de 50 años tendría de FMT 170 pulsaciones/min y debería realizar el ejercicio entre 102 y 119 pulsaciones, para que este ejercicio tenga efecto sobre el consumo de grasas debemos prolongarlo al menos 40 minutos y además conseguiremos una liberación de endorfinas que nos ayudará a reducir la ansiedad y sentirnos mejor.

Cuanto más días a la semana realicemos el ejercicio mayor será la pérdida de peso y la puesta en forma, de todas formas con tres días a la semana está demostrada la mejora del rendimiento cardiovascular. Que podemos notar rápidamente con la bajada de las pulsaciones de reposo tras las primeras semanas de ejercicio. El realizar el ejercicio con más intensidad no va a producir que perdamos más peso, ya que va a activar el consumo de ácido láctico que es más rápidamente aprovechable que las grasas. Sin embargo si alargamos el ejercicio sí que vamos a aumentar el consumo de grasas a partir de ese periodo de actividad.