Luis Fernando Aragón Vargas, M.Sc., Director, Aptitud Física ERGON, S.A.

Apartado 6599, 1000 San José, COSTA RICA

Tel. +506-227-9534, FAX +506-227-9392

Programa Nº 2: Consideraciones generales y precauciones antes de iniciar un programa de ejercicio.

Actualización: 25/3/94

 *La mayoría de estas tomas se llevarán a cabo en SportMed. Es necesario sacar cita.*

En el programa anterior hablamos sobre los beneficios de una vida físicamente activa, así como de la necesidad de ejercitarse en forma correcta. En el día de hoy nos referiremos a algunas consideraciones generales y precauciones que se deben tomar antes de iniciar un programa de ejercicio.

 *-Tomas generales de gente ejercitándose.*

**¿Puedo yo iniciar un programa de ejercicio?** La gran mayoría de las personas puede hacer ejercicio, siempre y cuando lo ajusten a sus capacidades y limitaciones. Entre algunas razones de peso por las cuales su médico probablemente no le permitiría hacer ejercicio, están las condiciones cardiovasculares serias (angina de pecho en reposo o inestable, insuficiencia cardiaca, infarto al miocardio agudo, arritmias cardiacas), o enfermedades infecciosas activas (mononucleosis, infecciones de las vías respiratorias). También se debe prestar atención a los desórdenes metabólicos como la diabetes no controlada, o a las complicaciones del embarazo. Sin embargo, las mujeres con embarazos normales y los diabéticos sí pueden practicar el ejercicio si éste se adapta a sus necesidades.

 *-Varias tomas de personas bajo ejercicio supervisado:*

 *-Caminando o corriendo en la banda sin fin.*

 *-Una mujer embarazada caminando o haciendo StairMaster.*

 *-Persona ejercitándose en bicicleta estacionaria con monitoreo del corazón.*

**¿Debo consultar a mi médico antes de iniciar un programa de ejercicio?** Según el Dr. Astrand, debería consultar a su médico antes de quedarse sentado sin hacer ejercicio! En realidad, es buena idea tener el visto bueno de su médico, especialmente si Ud. es de avanzada edad y presenta síntomas o factores de riesgo asociados con enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, el Colegio Americano de Medicina Deportiva establece que el examen médico no es necesario para personas menores de 40 años que son aparentemente saludables, que tienen uno o cero factores de riesgo, y que quieren iniciarse en el ejercicio físico moderado. Estas pautas se han recopilado en documentos como el PAR-Q, un cuestionario canadiense mediante el cual la persona puede autoevaluarse y decidir si necesita ir al médico antes de iniciar un programa de ejercicio. Esto se ha hecho porque, a pesar de que la supervisión médica es provechosa y podría mejorar la calidad de su acondicionamiento físico, también es cara y a menudo hace que la persona, por no sacar el rato para hacerse el examen médico, no arranque con su programa de ejercicio.

 *-Tomas de diferentes aspectos de una evaluación médica en SportMed.*

**¿Qué significa ajustar el ejercicio a mis capacidades y limitaciones?** Bueno, significa que si una persona tiene 20% o más de sobrepeso, es preferible que el tipo de ejercicio no ponga el peso corporal a "martillar" las articulaciones (rodillas y tobillos), sino que lo sostenga (por ejemplo, sería mejor andar en bicicleta o nadar, que correr o brincar suiza). Significa que si una mujer es sumamente delgada y padece de amenorrea (no le viene la regla), no debe dedicarse a los deportes de larga distancia, ya que se sabe que éstos tienden a empeorar esa condición. Significa que si nunca en mi vida he hecho ningún ejercicio, no puedo empezar a levantar pesas con mi amigo el "mazo" que sabe mucho de eso y me va a poner en su programa.

 *-Persona con sobrepeso evidente haciendo bicicleta estacionaria, corriendo.*

 *-Mujeres haciendo abdominales.*

 *-Pesista con su amigo en press de banca, con un peso demasiado grande.*

**¿Qué necesito para empezar un programa de ejercicio?**

Necesita deseo y determinación.

Necesita ser razonable, tener expectativas justas, y resolver los detalles prácticos involucrados, tales como el horario de ejercicio, el tipo de ejercicio que se va a hacer, y el lugar donde se va a ejercitar. La televisión nos presenta un estereotipo donde el protagonista se levanta de madrugada a hacer ejercicio. Para algunas personas esto es posible, pero la mayoría no puede cambiar sus hábitos de vida tan radicalmente! También sucede que creemos que tenemos que inscribirnos en el mejor gimnasio del país, pero resulta que nos es muy incómodo llegar hasta ahí, y terminamos no yendo. Busque lo práctico, encuentre un lugar en su horario, encuentre un lugar geográficamente accesible, y encuentre un lugar en su corazón para el ejercicio. Si lo hace así, tendrá mucho más posibilidades de éxito.

 *-Corredores de madrugada, tipo "Rocky", ojalá con el tema de la película (podría ser en La Sabana).*

 *-La salida de una clase de ejercicio.*

Finalmente, necesita una buena guía, buenos programas, buena supervisión. En otra ocasión profundizaré sobre esos temas.