El deporte y la salud

Al practicar algún **deporte** en forma regular sin cometer abusos ni sobreentrenamientos, se está favoreciendo al funcionamiento del cuerpo. Cada órgano o sistema tiene una reacción determinada cuando se hace ejercicio. De esta manera usted cuida su salud física y mental. El **deporte** beneficia al sistema cardiovascular, reduciendo el riesgo de arterioesclerosis y la posibilidad de un accidente coronario. Baja la presión sanguínea, ayuda a adelgazar y facilita el trabajo del corazón. Provoca una dilatación de los vasos periféricos, haciendo que llegue a ellos mayor cantidad de sangre, la que carga oxígeno. El corazón, como cualquier músculo, se desarrolla más cuanto más trabaja, se vuelve más eficiente moviendo mayor cantidad de sangre, disminuyendo el número de contracciones que necesita.

El **deporte** también beneficia el sistema respiratorio, aumenta la capacidad de ventilación del pulmón y del consumo máximo de oxígeno. El deporte retrasa la pérdida de masa ósea; nos ayuda a evitar o a mejorar la artrosis, la osteoporosis y la artritis reumatoide. Aumenta el grosor de los huesos haciéndose resistente a golpes y lesiones. Los músculos se vuelven más resistentes y elásticos, aumenta la masa muscular y su resistencia.

Al hacer actividad física, ponemos en movimiento el cuerpo y a los órganos internos también, el intestino aumenta su motilidad, reduciendo el estreñimiento y disminuyendo la incidencia de cáncer de colon.

Gracias al **deporte**, los riñones reciben mayor irrigación sanguínea, mejorando su funcionamiento a largo plazo, se reduce de peso ya que el cuerpo utiliza los azúcares para obtener energía, llegando el momento en que empieza a utilizar las grasas y reduce el estrés. El sistema nervioso entero recibe beneficios, y por último recibe un beneficio social ayudando la integración social y nos hace más felices, disminuyendo también el riesgo de enfermedades como la depresión y la ansiedad.

Índice de contenidos de la sección Deportes

No importa la disciplina física que practique o el nivel de esta, lo más importante es realizar alguna actividad física con eficacia. Puede ser futbol, tenis, concurrir a gimnasios, patinar, bicicleta o lo que guste, al hacer esa actividad: Sabe que está haciendo algo bueno por su cuerpo.

La actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares (el ejercicio incide directamente sobre el sistema circulatorio)

El movimiento promueve el lavado sanguíneo de triglicéridos (incidiendo así en el descenso de peso y previniendo el colesterol)

Reduce la tensión sistólica y diastólica previniendo así los ataques de hipertensión

Acelera el tiempo de tránsito intestinal disminuyendo el contacto de la mucosa colónica con sustancias cancerígenas (previniendo el cáncer de cólon)

El ejercicio ayuda a mejorar los estados psicológicos y así previniendo la depresión.

Además, una vida fisicamente activa aumenta el gasto energético y en consecuencia aumenta la longevidad y la calidad de vida.

Puede elegir la disciplina que le guste y considere adecuada para usted según su edad, estado de salud e historia deportiva.

Esta sección brinda conocimientos (experiencias de profesionales, estudios de universidades, deportólogos, fisiólogos, médicos, kinesiólogos y otras especialidades relacionados al deporte) para su beneficio.

La práctica deportiva, sea esta social, recreativa, amateur, profesional de mediano o alto rendimiento implica la posibilidad de estar expuestos a sufrir lesiones, enfermedades e incluso poner en riesgo la vida. Realizar dichas actividades deportivas de manera segura requiere del compromiso y la responsabilidad de los participantes, quienes asumen el compromiso de seguir los pasos inherentes a reducir efectivamente el riesgo durante su práctica y la competencia.

Los riesgos de la Actividad física: Los riesgos se consideran debidos a factores extrínsecos, cuando no están en la intención misma del deporte ni siguen a la práctica del mismo. Por ejemplo, el riesgo que depende de situaciones climáticas adversas, desperfectos en equipamiento, fallas y mal estado de los campos de juego, infraestructura o del ejercicio de ese deporte más allá de los límites normales. Esta categoría comprende el atletismo como así también otros deportes como, por ejemplo, el fútbol, el básquet, el jockey, el rugby, el ciclismo, el tenis, las bochas o el voley.

Sedentarismo

Tipo de vida que implica la ausencia de ejercicio físico habitual o que tiende a la ausencia de movimiento. El sedentarismo también se define como la falta de actividad física menos de 30 minutos y de 3 veces por semana. Esos 30 minutos pueden además repartirse a lo largo del día, en periodos de actividad física de preferiblemente no menos de 10 minutos, y puede perfectamente ser a partir de actividades cotidianas (caminar a buen ritmo, subir escaleras, trabajar en el jardín o en las tareas de la casa).

Más allá de la mera ausencia de enfermedad, un estado saludable o de buena salud es aquel que nos permite disfrutar de la vida y enfrentarnos a los desafíos de la vida diaria. Por el contrario, una mala salud es la que se asocia a mayor posibilidad de caer enfermo y en último extremo a muerte prematura.

Sus **CONSECUENCIAS** son el aumento del riesgo de presión arterial, detener afecciones cardíacas, de contraer problemas articulares como osteoporosis, artritis, artrosis, reuma, infarto, trombosis coronaria y en general todas las enfermedades cardiovasculares. A continuación vamos a definir algunas de las enfermedades:

OBESIDAD: la falta de ejercicio puede llevar a que el cuerpo deje de quemar calorías. Un exceso de calorías se acumula en forma de grasa.

PRESIÓN: hipertensión: el sedentarismo puede aumentar la cantidad de lipoproteínas, colesterol y grasas en la sangre. Esto impide la flexibilidad de las paredes de los vasos sanguíneos y puede endurecer las arterias.

ARTERIOESCLEROSIS: la degradación de grasas del aparato circulatorio es frecuente a medida que avanza la edad.

Desde hace algunos años se recomienda cada vez más la practica de ejercicio de forma regular.

Esto es debido a que el cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere por tanto realizar ejercicio físico de forma regular para mantenerse funcional y evitar enfermar. Se ha comprobado que el llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios tanto físicos como psicológicos para la salud:

Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.

Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.

Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).

Disminuye el riesgo de padecer Diabetes no insulino dependiente.

Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer (colon, mama).
Mejora el control del peso corporal.

- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones, por lo que puede ser beneficiosa para la artrosis.
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
- Mejora la imagen personal.
- Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.
- Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.
- En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente.

El sedentarismo influye en la obesidad y sobrepeso infantil

La falta de actividad física influye más que los hábitos alimenticios en el sobrepeso y la obesidad infantil, según se desprende del estudio sobre el Perfil Lipídico y Alimentario en Pediatría.

Esta investigación, promovida por la Sociedad de Pediatría Extrahospitalaria, señala que más de la mitad de los niños con edades comprendidas entre los 3 y los 14 años "realizan actividades deportivas esporádicas", y que son precisamente estos niños los que presentan un mayor riesgo de padecer sobrepeso, obesidad o colesterol alto.

En la actualidad, el 6,7 por ciento de la población infantil es obesa o tiene problemas de peso.
Según el estudio, en el que participaron 205 pediatras investigadores y un total de 1.103 niños, "el 38 por ciento de los menores hace ejercicio regularmente".

En cuanto a la alimentación, las conclusiones indican que los niños con peso normal y aquéllos que padecen exceso de peso tienen unos hábitos alimenticios similares, sin diferencias significativas entre la frecuencia de consumo de pastelería y harina.

"El consumo de estos productos no influye en el aumento de los niveles de colesterol ni en el exceso de peso siempre que se lleve una dieta equilibrada", señalan los expertos en el estudio.

Generalmente los obesos se mueven poco. A medida que aumenta el sobrepeso menos se mueven porque cada vez les cuesta más. Al disminuir la actividad física quema menos calorías y lógicamente aumentarán los triglicéridos o grasas acumuladas en diversas partes del cuerpo. Esa es una de las razones por las que es cada vez más difícil contrarrestar la obesidad. Es un círculo vicioso del que debe salir lo antes posible. Eso no quiere decir que de un día para otro se abocará a realizar una serie de ejercicios. Su cuerpo está adaptado a moverse poco, su corazón también. Lo ideal antes de iniciar un plan de ejercicios es hacerse un chequeo con su médico. Si usted es obeso por mucho tiempo puede ya haber desarrollado alguna enfermedad relacionada. No se arriesgue innecesariamente.

- Hacer deporte es necesario pero siempre supervisado por algún experto. Siempre se han de tener en cuenta una serie de precauciones:
- Si es obeso, sedentario o padece alguna enfermedad cardiaca no hace ejercicio a nivel que no está acostumbrado.
- Los ejercicios deberán hacerse de forma graduada y bajo supervisión médica, en caso de personas con alto riesgo.
- Si tiene una enfermedad infecciosa, se han de hacer ejercicios hasta la recuperación.
- Evitar hacer ejercicios después de comer.
- El ejercicio mas recomendado para personas de alto riesgo es caminar a paso moderado.

Motivos para iniciar un programa de actividad física

¿Que trucos o consejos podemos dar a una persona sedentaria para convencerla de la necesidad de iniciar algún programa de actividad física?

En primer lugar debemos insistir por un lado en los numerosos beneficios físicos y psicológicos derivados de la práctica de actividad física regular y por otro en los riesgos del sedentarismo. Además debemos dejar claro que para obtener esos beneficios para la salud, no es preciso realizar esfuerzos extenuantes.

El objetivo marcado por las recomendaciones actuales de acumular un mínimo de 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, casi todos o preferiblemente todos los días de la semana, puede ser fácilmente alcanzado por cualquier individuo. Esos 30 minutos pueden además repartirse a lo largo del día, en periodos de actividad física de preferiblemente no menos de 10 minutos, y puede perfectamente ser a partir de actividades cotidianas (caminar a buen ritmo, subir escaleras, trabajar en el jardín o en las tareas de la casa).

Para aquel que decide comenzar a hacer ejercicio existen una serie de trucos que pueden ser de gran utilidad para los primeros días y para no terminar abandonando la práctica regular:

Comience el programa de ejercicio a una intensidad que le permita mantener una conversación y varíe su plan de trabajo. Alterne días de trabajo intenso o de larga duración con días de trabajo más suave.

Escuche a su cuerpo, atienda a sus propias sensaciones para evitar caer en un estado de fatiga crónica. Una buena referencia es la frecuencia cardiaca basal por la mañana antes de levantarse. Tómese el pulso cuando se despierte y podrá observar como su frecuencia cardiaca disminuye a medida que mejora su nivel de forma física. Un aumento de la frecuencia cardiaca basal o el dolor persistente de músculos y articulaciones pueden ser signos premonitorios de fatiga o lesión.

Mantenga la mayor regularidad posible y procure evitar aquellos obstáculos circunstanciales que puedan interrumpir el comienzo de una rutina saludable. Fije objetivos para alcanzar un determinado rendimiento, registre sus progresos y premie la consecución de sus objetivos.

Actividad: A partir de la información anterior deberá construir un plegable con la información más relevante, apoyado en imágenes, el diseño será en tres partes por ambos lados. Tamaño oficio. (a mano)