



Los Beneficios del Ejercicio Físico Regular

¡Qué tal estimados amigos, qué gusto saludarlos nuevamente a través de Esperanza para la Familia!

Es un gusto como ya lo hemos dicho anteriormente, poder llegar al hogar de ustedes que nos escuchan a través de la radio, y poder compartir unos minutos, treinta minutos, una hora, cosas importantes e interesantes en relación con nuestra vida familiar y nuestra vida en lo individual.

Después de todo, todos los temas y las pláticas a través de este programa tienen una sola intención: es ayudarte a ser una mejor persona, un mejor ser humano, que podamos tener un mayor conocimiento sobre la vida familiar, sobre la vida individual, sobre nuestra propia vida.

INTRODUCCIÓN

La plática de hoy, es una plática de interés general para niños y adultos, aun para personas ya mayores de edad, para jóvenes, profesionistas, para obreros, para hombres, para mujeres, para todos.

Es una plática que tiene que ver con el ejercicio físico, con la actividad física, con el hecho de hacer un deporte, de hacer alguna actividad física. Esto de la actividad física es muy importante para nosotros como seres humanos.

Dios que nos creó, nos creó con diferentes capacidades: una de ellas es, por ejemplo, pensar. Meditar, reflexionar. También nos creó con capacidad moral, a diferencia de los animales que no tienen esas cualidades morales que el ser humano tiene.

Pero al ser humano también le dio capacidades físicas, le dio un cuerpo físico de carne, hueso, sangre y ese cuerpo está calculado y está diseñado para utilizarse, para emplearse, para *estar activo*.

Esto es una realidad bien importante que no debemos de ignorar si queremos tener una buena salud, si queremos ser personas saludables físicamente hablando.

Si bien mentalmente, espiritualmente necesitamos otro tipo de actividades, otro tipo de responsabilidades que atender, pues también tenemos una responsabilidad física para con nuestro cuerpo y no debemos de ignorarla.

Los que creemos en Dios, los que creemos que Dios está en los cielos y que Él nos creó, creemos que delante de Él tenemos responsabilidades morales y tenemos responsabilidades espirituales.

Pero ese mismo Dios también nos dio un cuerpo, un cuerpo como lo decía, de carne, de huesos, con sangre y que necesita ciertas actividades, ciertos desempeños físicos, para que ese cuerpo esté en óptimas condiciones, en adecuada situación de salud y por lo mismo es importante que reflexionemos en cómo estamos tratando esta máquina que Dios nos ha dado, que es el cuerpo humano.

LA ACTIVIDAD FÍSICA ES FUNDAMENTAL PARA MANTERNOS SALUDABLES

La actividad física es fundamental para el mantenimiento de las condiciones de salud de todos los seres vivos.

Todos los seres vivos tienen actividad física y es importantísimo su activación, su desempeño físico, para que esos organismos vivos, esos seres vivos estén en buenas condiciones de salud; en ese sentido, el ser humano no es la excepción.



Si bien el ser humano tiene muchas labores de pensar, de reflexionar y muchas labores en una oficina, en una casa, también debe tener labores con su cuerpo, tiene que tener labores de actividad física para que su cuerpo esté en adecuadas condiciones de salud.



Esperanza para la familia



He sabido que uno de los cambios en nuestro estilo de vida de la sociedad contemporánea está ligado a la disminución de la actividad física del gasto energético del desempeño físico de la persona, esto se debe a todos los avances tecnológicos y científicos que han influenciado directamente en nuestra forma de vida.

La automatización en el trabajo, los medios de transporte, el aumento de las actividades sedentarias como puede ser una secretaria que está ocho horas sentada en una silla transcribiendo papeles o escribiendo algún documento importante, o un profesor en un aula en la escuela en donde está básicamente parado frente a sus alumnos escribiendo en un pizarrón o sentado detrás de un escritorio.

Todo eso hace que la actividad humana desde el punto de vista físico disminuya notablemente y se vuelva el ser humano sumamente sedentario, y eso trae como consecuencia que si la actividad física no se suple, la salud de la persona se deteriore rápidamente.

La actividad física como ya lo dije inicialmente, es indispensable para mantener la buena salud de nuestro cuerpo como vamos a ver a lo largo de esta plática.

Como vamos a ver a escuchar a lo largo de esta plática, el hacer una actividad física, un deporte es muy importante y es de amplios beneficios para nuestro propio cuerpo, y el no hacerlo también es bastante nocivo para nuestro cuerpo.

Una vida sedentaria, una vida pasiva, una vida inactiva, es el mejor boleto para ser una persona con achaques, con enfermedades, con problemas físicos, con problemas de salud y por lo tanto es muy, muy importante entonces la actividad física.

LA ACTIVIDAD FÍSICA PRODUCE BIENESTAR FÍSICO

Son múltiples las investigaciones que demuestran la correlación positiva entre la actividad física y el bienestar físico, y mental incluso de las personas, así como el incremento en esperanza de vida.

Es decir, lo que ahorita estoy hablando, lo que estoy tratando de transmitir en estos momentos acerca de la importancia de la actividad física, está basado en muchísimos escritos científicos, en muchísimos estudios científicos acerca de la salud humana.

Hay una correlación bastante estrecha, una correlación positiva bastante estrecha entre la cantidad de actividad física que la persona desempeña y su bienestar físico y mental, y así como el incremento en la esperanza de vida. Es muy importante entonces lo que estaremos hablando en este momento.

El sedentarismo por el contrario, y ciertas costumbres contemporáneas también, afectan negativamente la salud de las personas.

Una persona sedentaria que además de eso fuma, que además de eso también toma sus copas de alcohol, que además lleva una vida muy estresante, ese tipo de persona tarde o temprano va a tener problemas de salud física bastante importantes y quizá su expectativa de vida no sea muy larga.

Son personas que luego pueden morir a los 40, a los 50 años por un ataque cardíaco, por un problema en su circulación sanguínea, por un problema de oxigenación por los pulmones afectados, por los pulmones enfermos, incluso por cáncer.

Entonces la verdad que hablar de hacer deporte, de hacer algún ejercicio físico es muy importante para nuestro bienestar personal, para nuestra salud física.

HACER EJERCICIO AFECTA POSITIVAMENTE OTRAS ÁREAS DE NUESTRA VIDA

Diferentes estudios relacionan la actividad física en un sentido de mejorar diferentes áreas en la vida del ser humano.

Por ejemplo, una persona que tiene una actividad física tiene un mejor rendimiento académico, esto es muy importante. ¿Por qué? Normalmente una persona con una actividad física tiene una mayor oxigenación en tejidos, en su cerebro; esto le da una mayor posibilidad de tener un mejor rendimiento académico.

También la persona tiene mayor confianza en la vida porque tiene salud, tiene una mayor estabilidad emocional, la memoria le funciona mejor, tiene una mayor independencia por su misma seguridad que tiene en la vida, en su cuerpo, en su salud.

Estas personas que tienen como forma de vida el hacer algún deporte, alguna actividad física, son personas que son más eficientes en el trabajo porque tienen menor ausentismo



Esperanza para la familia



laboral que aquellos que son sedentarios, que aquellos que no llevan una vida sana como los que practican algún deporte si la llevan.

Son personas que en términos generales tienen un mejor nivel de vida en todos los sentidos de la palabra.

Hace unos años el *Dr. William Roberts* en la editorial de una famosa revista médica de cardiología de los Estados Unidos decía lo siguiente:

“Yo conozco un agente que disminuye las grasas, es antihipertensivo, mejora el funcionamiento del corazón, disminuye la frecuencia cardiaca, dilata las arterias, diurético, es reductor del peso, estimula el funcionamiento intestinal, disminuye el azúcar, es tranquilizante y con cualidades de antidepresivo y de relajante”.

El *Dr. William Roberts* estaba hablando precisamente del deporte, de la actividad física, del ejercicio físico regular.

Fíjate todos los beneficios que el ejercicio físico regular puede traer a la vida de una persona. Por eso es importante tener alguna disciplina acerca de un deporte, de algún ejercicio regular.

LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Es muy importante, tú no sabes cuántos beneficios puede traerte a tu vida tener un tipo de actividad rutinaria habitual a lo largo del día para activarte físicamente, es muy, muy importante todo esto.

¿Cuáles son los beneficios de la práctica regular del ejercicio físico? Los beneficios son muchos. Vamos a enumerar cada uno de ellos.

A nivel cardiovascular. A nivel del funcionamiento del corazón y de los vasos sanguíneos, tiene beneficios muy importantes, por ejemplo:

- Disminuye la frecuencia cardiaca y la presión arterial.
- Mejora la eficiencia en el funcionamiento del corazón.
- Disminuye el riesgo de arritmias cardiacas; es decir, el corazón va a latir de una forma más sana que cuando no se hace ejercicio.

Entonces son beneficios a nivel cardiovascular muy importantes generados por el hecho de tener una disciplina para hacer regularmente ejercicio físico.

El sistema cardiovascular es uno de los sistemas que más se beneficia y disminuye entonces los riesgos de un infarto al corazón, de formación de problemas de obstrucción en los vasos sanguíneos que llevan sangre a nuestro cuerpo, a nuestro corazón mismo.

El sistema cardiovascular entonces es uno de los sistemas que se benefician más ampliamente con la actividad física.

A nivel pulmonar:

Aumenta la capacidad de los pulmones en el ejercicio de la respiración, o mejora el funcionamiento de los alvéolos.

Los alvéolos son esas pequeñas bolsitas que están en los pulmones en donde precisamente hacen que los pulmones obtengan el oxígeno del aire que respiramos y saquen el bióxido de carbono que la sangre tiene para que podamos estar libres de eso que es negativo para nuestro cuerpo que es el bióxido de carbono.

Entonces los alvéolos mejoran con el ejercicio y mejoran el funcionamiento de los músculos respiratorios; hacen que podamos ser más fuertes, más eficaces en nuestro sistema para respirar de una forma más, más eficiente.

Disminuye la producción de ácido láctico. El hacer ejercicio hace esto: la concentración de triglicéridos, de las grasas en la sangre, del colesterol, de lo que se conoce como el colesterol malo, el ejercicio lo disminuye.

Ayuda a disminuir y tener un peso corporal saludable. Este asunto del peso corporal es muy importante.

El ejercicio te ayuda a controlar tu peso corporal; normaliza la tolerancia al azúcar, a la glucosa. A esas personas que empiezan a tener intolerancia en el azúcar y que se les diagnostica como pre-diabéticos, el hacer ejercicio les va a ayudar a mejorar ese problema con la glucosa, con el azúcar.

Aumenta la capacidad de utilizar las grasas como fuente de energía. Es decir, una persona cuando hace ejercicio tiene menos posibilidades de aumentar de peso por la grasa se le acumule en el cuerpo.

La persona puede tener una dieta normal sin el riesgo de estar acumulando grasa en el abdomen, en la cintura, puesto



Esperanza para la familia



que la grasa se utiliza como fuente de energía. Cuando la persona tiene el hábito regular de hacer ejercicio físico, aumenta el consumo de las calorías que comemos.

¿Por qué viene la obesidad? Precisamente porque las personas comen más calorías de lo que su cuerpo está necesitando; entonces, si una persona tiene ese hábito de comer alimentos con alto contenido en calorías, el ejercicio físico es excelente para poder quemar esas calorías que está comiendo de más la persona.

También el ejercicio ayuda a aumentar lo que se conoce como el *colesterol bueno*, que ayuda a prevenir precisamente el infarto y los problemas en el corazón. Todos estos son beneficios de ejercicio a nivel de nuestro metabolismo del funcionamiento de nuestro cuerpo.

A nivel de la sangre. Disminuye la coagulabilidad, lo cual disminuye los riesgos de formar coágulos, de formar trombos o pequeñas plaquitas que puedan viajar por la sangre y que provocan los infartos precisamente en el corazón o en el cerebro.

A nivel neuroendocrino. A nivel de nuestro cerebro y del funcionamiento de nuestras glándulas endocrinas como la tiroides por ejemplo, disminuye la producción de adrenalina, aumenta la producción de sudor, aumenta la tolerancia a los ambientes cálidos y produce mayor formación de *endorfinas*, que son hormonas que nos ayudan a estar más relajados.

Una persona que hace deporte, es una persona que puede tener mayor tolerancia al estrés porque tiene una producción mayor de endorfinas y eso le ayuda a estar un poco más relajado, más tranquilo que la persona que es sedentaria y que no tiene esa producción de endorfinas.

A nivel del sistema nervioso. Mejora el tono muscular y los reflejos y la coordinación. Una persona que hace ejercicio tendrá mejores reflejos, tendrá mejor tono muscular y mayor coordinación en sus movimientos corporales.

A nivel gastrointestinal. Mejora el funcionamiento del intestino y ayuda a prevenir el cáncer de colon.

Cualquier artículo que leas tú acerca del ejercicio físico regular te va a dar un reporte muy importante, y ese reporte es que la actividad física regular disminuye la probabilidad de tener cáncer de colon porque aumenta la actividad de nuestros intestinos, y al aumentar esa actividad disminuye el riesgo de padecer cáncer de colon.

A nivel osteomuscular. A nivel de nuestros huesos y de nuestros músculos, el hacer una actividad física regular nos ayuda a mejorar la fuerza en nuestros brazos, en nuestras piernas, aumenta el número de terminaciones sanguíneas en el músculo que mueve nuestros brazos y nuestras piernas haciendo que estos estén mejor oxigenados.

Mejora la función de los ligamentos, de los músculos, de los tendones, de las mismas articulaciones también; y algo muy importante a nivel de los huesos: el ejercicio físico que se hace de forma regular, previene la *osteoporosis* de forma claramente demostrada en muchos estudios.

Después de los 25 años de edad tanto en hombres como en mujeres, se entra en un proceso en donde puede desarrollarse osteoporosis tanto en hombres como en mujeres.

La osteoporosis hoy en día es uno de los diagnósticos que más frecuentemente se hace en los consultorios médicos, con el ginecólogo, con el endocrinólogo, con el médico general, con el médico internista y se hace tanto en hombres como en mujeres.

La realidad del asunto es que las osteoporosis, es decir, la disminución de la cantidad de calcio en los huesos, empieza a darse desde los 25 años de edad en cualquier persona sea hombre o sea mujer de tal forma que cuando a los 40 años se le diagnostica a una persona que tiene osteoporosis, el problema es que la persona piensa que la osteoporosis le empezó apenas.

No, el proceso degenerativo en los huesos se empieza a dar a partir de los 25 años de edad y es precisamente la actividad física, el ejercicio físico lo que disminuye esa pérdida de calcio en los huesos de tal forma que incluso puede evitarse la osteoporosis con una actividad física regular.

Una persona que normalmente está activa, que tiene esa actividad física, que tiene esa disciplina de estar haciendo habitualmente a lo largo de la semana alguna actividad física, disminuye casi en su totalidad esa pérdida de calcio de los huesos, de tal forma que si tiene una buena alimentación y una buena actividad física, es casi un hecho que ni siquiera necesitará medicamentos para evitar la osteoporosis y jamás se le diagnosticará ese problema que está tan de moda, que tan frecuentemente escuchamos hablar de él, que lo vemos en las revistas, en los libros, que hay anuncios en la radio, en la televisión acerca de ese padecimiento, promoviendo ciertos medicamentos para evitar ese padecimiento.



Esperanza para la familia



Pues bien, el deporte, la actividad física es gratuita, puedes ejercitarte saliendo a correr, haciendo algo de bicicleta, haciendo alguna actividad física que es gratuita y esto evita precisamente el desarrollo de la osteoporosis.

A nivel mental. A nivel psíquico también tiene sus beneficios el ejercicio, no solamente a nivel de nuestro cuerpo, sino también a nivel psíquico.

Incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol. Una persona que está acostumbrada a hacer un esfuerzo en el deporte, en el ejercicio regular, es una persona que tiene mayor fuerza de voluntad y mayor autocontrol en su forma de vida.

Está bien demostrado que la actividad física, el ejercicio, disminuye la ansiedad, qué importante punto es este.

En un mundo tan estresante en el que vivimos, en un mundo en donde hay tantas exigencias en la oficina, en el trabajo, en la escuela, en la casa, con los hijos, con el esposo, con la esposa, en lo económico, en todos los sentidos, la persona se vuelve un manojo de nervios: no sabe manejar su ansiedad, está estresado, está cansado, agotado.

Pues el ejercicio físico disminuye notablemente la ansiedad en la vida de una persona, disminuye el estrés en la vida de una persona y también ayuda a no caer en *estados de depresión*.

Es muy importante esto; la depresión es un causa frecuente de consulta en estos tiempos.

LA PRÁCTICA DE UN DEPORTE AYUDA A COMBATIR LA DEPRESIÓN

Una forma adecuada de evitar la depresión o también de ayudarte a salir de un estado depresivo, además de quizás tomar algún medicamento para salir de ese estado depresivo, es emplearte en alguna actividad física, salir a caminar todas las mañanas, salir a correr, emplearte, haciendo ejercicio en una bicicleta.

Emplearte en alguna actividad física es muy importante como tratamiento para evitar la depresión y también para salir de la depresión. No quieras que todo te lo solucione una pastilla.

Hay medicamentos excelentes para disminuir el estrés, para disminuir la ansiedad, para salir del estado depresivo, pero no es una pastilla la que nos va a cambiar la vida; los

medicamentos son adecuados si se indican correctamente por un profesional de la salud bajo el cuadro clínico adecuado.

Pero también es importante que entendamos que en nuestro cuerpo hay ciertas leyes naturales que Dios ha puesto y que si tenemos a nuestro cuerpo en un contexto de sedentarismo, con malos hábitos dietéticos, higiénicos y con sedentarismo, pues bueno, estamos rompiendo ciertas leyes que nuestro cuerpo necesita llevar a cabo y que si las respetamos, que si tenemos una alimentación sana y tenemos una buena actividad física, nuestro propio cuerpo nos puede ayudar en muchos sentidos a vencer el estrés, a vencer la ansiedad y también como una forma de evitar la depresión, o para salir de la depresión.

MEJORAMIENTO EN LA MEMORIA

También, la actividad física ayuda a mejorar la memoria, qué importante es esto.

El mismo estrés provoca que la persona tenga problemas de la memoria en muchas ocasiones.

Pues bien, el hacer una actividad física adecuada a lo largo de la semana ayuda a que nuestro cerebro esté mejor oxigenado, nuestro mismo cuerpo más relajado y esto hace que nuestra memoria mejore.

Esto es muy importante en estos tiempos de tanto estrés, de tanto conflicto emocional, de tantas dificultades en todos los sentidos en la vida. El hacer ejercicio es una muy buena medicina.

LA PRÁCTICA DEL DEPORTE AYUDA A PREVENIR MUCHAS ENFERMEDADES

También la práctica regular de ejercicio conlleva a hábitos sanos de alimentación, disminuye la percepción del esfuerzo físico y mejora la resistencia.

En otras palabras, está demostrado que cuando una persona tienen una actividad física regular, este tipo de personas adquiere un tipo de vida (estoy hablando en lo general, yo sé que hay excepciones) adquiere un tipo de vida más sano, con una mejor alimentación, le ayuda a ser una persona más esforzada y a mejorar en la resistencia en cualquier circunstancia de la vida. Estos son beneficios que el ejercicio físico regular pueden darle a cualquier persona.



Esperanza para la familia



Prevención del cáncer

Además, estudios científicos han demostrado su efecto positivo en la prevención del cáncer de seno, esto es para las mujeres muy, muy importante.

El cáncer de seno es el segundo cáncer que conlleva a la mortalidad a la persona en países como en México después del cáncer de la matriz, y bien, el cáncer de seno puede disminuir su incidencia en las personas, en las mujeres, que tienen una actividad física regular.

Reduce probabilidad de adicción al tabaco

También está demostrado que las personas que se emplean físicamente, son personas que tienen menores posibilidades de caer en el tabaquismo.

Tú sabes que el tabaquismo es causa de cáncer pulmonar, está claramente demostrado; pero no solamente eso, aquellas personas que quieren dejar de fumar, que quieren dejar el tabaco, que quieren dejar ese vicio del tabaquismo, se ha demostrado que esas personas pueden vencer más fácilmente el cigarrillo cuando, al dejar el cigarrillo se emplean en algún deporte, en alguna actividad física.

Se ha visto que tienen menor ansiedad y menor tentación a regresar al cigarrillo cuando están sujetos a una actividad física, y esto tiene que ver mucho con la producción de endorfinas que el cuerpo genera cuando está sujeto a actividad física, en otras palabras, el deporte regular causa cambios en el estilo de vida de la persona.

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DEL EJERCICIO

¿Cuáles son los beneficios psicológicos del ejercicio? Todas las personas sabemos que el ejercicio tiene beneficios físicos, sin embargo, también está demostrado que tiene beneficios mentales, beneficios psicológicos.

No solamente nos ayuda a mantener un buen estado físico, sino que también es benéfico para nuestra salud mental y emocional, esto es muy importante.

El ejercicio es un método eficaz para *combatir la ansiedad* como ya lo decíamos, y sus efectos adversos en el organismo, ya que practicado regularmente, tiende a aliviar el estrés que produce el ajeteo de la vida moderna con todos sus problemas y conflictos que todos conocemos.

Esto tiene que ver con lo que ya decía, la producción de endorfinas y porque mejora el flujo de oxígeno que llega a nuestra sangre y a su vez la sangre oxigena mejor nuestros tejidos incluido el cerebro entre ellos.

Otro de los beneficios del ejercicio son los de aumentar la *capacidad para memorizar* como ya lo había mencionado hace un momento y recordar información importante.

EL EJERCICIO FÍSICO COMO HERRAMIENTA PARA DEJAR LAS DROGAS

También el ejercicio *disminuye la dependencia al alcohol y a las drogas*. Esto es muy importante: cualquier programa que esté destinado a ayudar personas, a jóvenes o adultos a dejar una vida de dependencia del alcohol o de dependencia en las drogas, incluye necesariamente actividad física.

Si tú eres una persona con problemas en las drogas, o con problemas en el alcohol, o incluso en el tabaco y que tú deseas dejar eso, que de veras deseas dejar eso, hay muchas formas de que se te puede ayudar, pero en esas formas las cuales se te puede ayudar siempre debe de estar implicada la actividad física, el deporte, el ejercicio físico regular.

Si tú hasta el día de hoy eres una persona con problemas en las drogas, en el alcohol y deseas dejar eso, de veras, hay formas de ayudarte.

Puedes contactarnos, yo te puedo contactar con asociaciones que se dedican específicamente para eso, pero de entrada comienza ya a hacer alguna actividad física, eso te va a ayudar muchísimo a dejar la dependencia al alcohol o la dependencia a las drogas.

Hay muchísimas personas que están esclavizadas a las drogas, al alcohol y bueno, esas personas muchas veces son muy pasivas en su vida, son personas que su misma dependencia en las drogas los han hecho pasivos, inactivos, hasta con cierta pereza en lo físico muchas veces.

Bueno, lo primero que debes hacer es a activar tu cuerpo, hacer un buen programa de ejercicio físico regular, semanalmente, que puede ser tres o cuatro veces a la semana o de entrada unas cinco veces por semana, eso sería muy bueno y sería una ayuda excelente para ti, para poder salir de esa dependencia de las drogas, y el alcohol.

Entonces si a eso le sumas un régimen de alimentación adecuado, vas a empezar con el pie derecho a salir de



Esperanza para la familia



todos esos problemas que actualmente te están llevando a una vida que ya te diste cuenta que no es buena, que tiene muchos problemas, que tiene muchos problemas de salud, emocionales, laborales, académicos y de todo tipo. Entonces, sí hay solución para dejar las drogas, sí hay solución para dejar alcohol y parte de esa solución tiene que ver con que te actives físicamente.

TU CUERPO TIENE LEYES, ¡OBEDÉCELAS!

Tu cuerpo fue diseñado por Dios y tiene ciertas leyes físicas. Leyes físicas que Dios ha dado a nuestro universo físico. Tú sabes, existen leyes en esta tierra, existen leyes en los planetas, existen leyes en la vida animal, entonces también existen leyes en nuestro cuerpo, y una de esas leyes es que *nuestro cuerpo debe de tener actividad física*, y eso te ayuda en muchos sentidos. Entonces, qué importante es la actividad física. Todo esto son razones de peso para activarnos y para hacer el ejercicio físico regular.

El ejercicio físico regular forma parte de la prevención primaria para la salud, ya que está comprobado que contribuye a prevenir factores de riesgo de enfermedades como las que ya mencionábamos: la obesidad, la hipertensión, la diabetes o los problemas con las grasas en la sangre, y también forma una prevención secundaria que ayuda a disminuir la mortalidad y la morbilidad en ciertas enfermedades, como ya lo decíamos el cáncer de colon, al cáncer de seno en las mujeres, como puede ser la pérdida de calcio en los huesos, la osteoporosis.

Todo eso, son problemas que se ven ampliamente contrarrestados cuando hay una actividad física regular a lo largo de la semana, sesiones de 30 minutos diarios de una caminata, de un ejercicio físico, de un salir a correr, de practicar algún deporte. Son 30 minutos bastante importantes en la vida de una persona si quiere tener una buena salud física y también mental como ya lo hemos visto.

INTRODUCE EL EJERCICIO EN TU FORMA DE VIDA

El hacer ejercicio físico es adquirir una forma de vivir mejor los años que hemos de vivir, los años que Dios nos ha de permitir vivir en este mundo, en esta tierra, el hacer una actividad física de manera rutinaria, de manera habitual es vivir esos años que Dios nos permita vivir, de una forma mucho más sana, de una forma más amplia, tanto en el aspecto físico como en el aspecto psicológico.

Para ello, quiero decirte que no necesitas una gran inversión ni de tiempo, ni de dinero, ni tampoco convertirte en un súper atleta, ni tampoco poner el ejercicio físico como el dios de tu vida, como pareciera ser que para algunas personas se les ha convertido la actividad física, el ejercicio, el deporte el cómo se ven en su desarrollo físico o muscular, se ha convertido en un dios para ellos.

No se trata de eso, no se trata de endiosar la actividad física, se trata de verlo en su justa dimensión. Somos seres humanos, la Biblia dice que como seres humanos tenemos espíritu, tenemos alma y tenemos *cuerpo*. El espíritu tiene sus necesidades, esa necesidad es Dios mismo, es Cristo Jesús. El alma tiene sus necesidades afectivas, de relacionarse con otras personas; emocionales, necesidades intelectuales, todo eso tiene que ver con el alma.

Pero también nuestro cuerpo tiene ciertas necesidades y una de esas necesidades por un lado, es una alimentación adecuada, pero por otro lado es una actividad física adecuada, sin endiosar nuestro cuerpo, sin endiosar, sin entrar en la cultura actual en donde parece ser que lo más importante es tener un excelente cuerpo, sin caer en el juego que promueven las televisiones, la radio, que promueven las marcas deportivas.

Sin caer en ese juego, sí es importante reconocer que la actividad física es un excelente medio para tener una buena salud física y una buena salud mental también.

No es necesario convertirte en un súper atleta, ni estar enajenado por nada de eso. Basta con que el ejercicio físico forme parte de tu vida cotidiana para empezar a tener los beneficios que la actividad física puede darte a tu vida en términos generales.

¡ACTIVA TU CUERPO!

Tú necesitas activarte físicamente si tienes alguno de los puntos que a continuación voy a enumerar: Si has disminuido tu actividad física en los últimos meses o años de tu vida, tú tienes que activarte y ponerte a hacer una actividad física, un deporte, pronto, sin dejar pasar más tiempo.

Si tú eres una persona que tienes presiones en el trabajo, en la familia o presiones personales, es decir, que frecuentemente estás sujeto a estrés, usted necesita urgentemente ponerse a hacer una actividad física que lo va a ayudar a relajarse, que lo va a ayudar a vencer ese estrés, que lo va a ayudar a estar más tranquilo.



Esperanza para la familia



Si eres una persona que fuma o que bebe frecuentemente, necesitas activarte físicamente, ponerte a hacer ejercicio y eso te ayudará también a empezar a dejar el cigarro y a empezar a dejar también la bebida alcohólica. Es muy importante que aprendas a respetar tu cuerpo y aprendas a valorar la salud, que si la tienes todavía, es una salud que Dios también te ha dado.

Si eres es una persona que siente que su movilidad o su flexibilidad han disminuido, no te quedes viendo cómo vas perdiendo cada vez mayor capacidad física; si en este momento tú te pones a hacer una actividad física, es posible que contrarrestes la pérdida de esa función, de esa flexibilidad y empiece a mejorar nuevamente, y retrases la pérdida de esas funciones.

Si tú eres una persona que se sofoca fácilmente, que te falta el aire al realizar un esfuerzo menor o al subir escaleras, eres una persona que estás teniendo ya problemas con tu sistema respiratorio, con tu corazón, tú necesitas activarte físicamente.

Obviamente que cuando eres una persona que tienes esas características o que tienes un sobrepeso o que tienes algún otro problema de salud, será muy importante que la actividad física que inicies, sea una actividad física asesorada por un médico, por un médico internista, o por un cardiólogo, o por una persona profesional del área del desempeño físico de las personas, para que no vayas a tener un problema que luego te resulte peor el asunto y te acabes infartando al hacer el ejercicio físico.

Entonces, si eres una persona que ya tienes alguno de estos problemas es necesario que te asesores profesionalmente sobre qué tipo de ejercicio puedes realizar y de ahí, ir incrementando poco a poco esa actividad física hasta que logres hacer una actividad física mayor sin riesgo a alguna consecuencia.

EL EJERCICIO DEBE PRACTICARSE CON REGULARIDAD, SEAMOS CONSTANTES

Si has subido de peso, eres una persona a quien su mismo cuerpo le está pidiendo a gritos que se active, que te pongas a hacer un ejercicio físico regular; y aquí la palabra importante es *regular*.

De nada sirven esos ejercicios, esas formas de ejercitar el cuerpo que se toman así rápidamente y que dice la persona: *ahora sí me voy a poner a hacer ejercicio*; de repente te

levantas a las 5 de la mañana y empiezas a hacer muchísimo ejercicio, y a los dos o tres días ya lo dejaste.

Eso de nada sirve en absoluto para beneficiar tu cuerpo, ni mejorará en nada tu salud, al contrario, a lo mejor te estás poniendo en un riesgo de un infarto al corazón, porque tu corazón no está habituado para eso y esos arranques de hacer una actividad física importante y después dejarla de hacer y luego volverla a hacer son más peligrosos que benéficos.

Entonces aquí la palabra importante es *ejercicio físico regular*, empezando con una dosis pequeña y según tu cuerpo te vaya permitiendo, ir aumentando esa dosis poco a poco hasta que puedas tener una actividad física un poco más fuerte sin el riesgo de complicaciones.

Todo esto son reflexiones importantes acerca de la actividad física que como seres humanos necesitamos. Es importante entonces que entiendas y que todos podamos entender que el beneficio de la actividad física viene con el tiempo.

Es imposible que si has sido una persona sedentaria, de repente pienses que por hacer una semana ejercicio empezarás a tener los beneficios que el ejercicio físico reporta en muchísimos estudios científicos y análisis científicos de la actividad física, es imposible que en una semana empiecen venir esos beneficios.

Aquí el asunto es la constancia, es la disciplina, es tomar en serio esto; como te decía hace algunos momentos, no es necesario que le dediques 3 ó 4 horas diarias, con media hora diaria que tú te actives físicamente es una buena forma de empezar, y quizás subiendo poco a poco y ya posteriormente una hora, tres o cuatro veces a la semana, eso es más que suficiente, eso es adecuado para empezar a la larga a tener esos beneficios que el ejercicio físico trae a las personas que lo hacen.

Entonces es importante la constancia, es importante la responsabilidad, también es importante la dieta y todo esto para buscar una mejor salud física, una mayor estabilidad emocional, un poder vencer el estrés, la ansiedad, la depresión, todos estos son beneficios del ejercicio físico.

CUIDEMOS NUESTRO CUERPO

Los cristianos tomamos en serio las palabras de la Biblia, en donde se nos manda a cuidar nuestro propio cuerpo, porque la Biblia dice que nuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo.



Esperanza para la familia



Por eso muchas personas que toman en serio estas palabras de la Biblia, evitan por ejemplo, el fumar, porque saben que el fumar es nocivo para la salud, y lo cual es correcto evitarlo, sin embargo, el dejar de hacer ejercicio físico también es nocivo para la salud.

Es una responsabilidad cuidar el cuerpo que Dios nos ha dado para poder servir mejor a nuestro prójimo y para poder servir mejor a nuestro Dios sirviendo a nuestro prójimo y poder así cuidar lo que Él nos ha dado.

Que Dios te ayude a hacer los cambios necesarios en tu vida para poder adoptar un estilo de vida más sano, que te haga una persona más estable emocional y físicamente para el servicio de tu prójimo y sirviendo a tu prójimo puedas tú servir a Dios.

Que Dios te bendiga.

Dr. Salvador Cárdenas

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com