

Cómo llevar una vida más saludable mediante el ejercicio de bajo impacto

Por Julia Haskins

Cuando piensa en hacer ejercicio, ¿qué se le viene a la mente? ¿Una persona corriendo un maratón? Tal vez alguien haciendo saltos de tijera. Ambas son excelentes formas de ejercitarse. Pero si esos ejercicios no son los adecuados para usted, no se preocupe. El entrenamiento de alto impacto no es el único modo de hacer actividad física.

El ejercicio de bajo impacto ofrece muchos beneficios para la salud similares a los del entrenamiento más exigente físicamente y, en algunos casos, puede incluso ser mejor para usted. Además, existen varios motivos por los cuales tal vez la gente no pueda realizar ejercicios de alto impacto. Si está buscando un entrenamiento efectivo, pero fácil de conciliar con las actividades cotidianas, haga el intento con el ejercicio de bajo impacto.

El ejercicio se mide según la intensidad relativa. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) definen la intensidad relativa como la cantidad de esfuerzo



Reestructure su entrenamiento de bajo impacto

Una de las mejores partes del ejercicio de bajo impacto es que le permite ser creativo con el entrenamiento. No importa qué hace, haga algo que realmente le guste, recomienda Crockford.

“Más allá de la actividad física que elija, el ejercicio que disfrute seguramente será el que continúe haciendo y que mejore la salud a largo plazo,” ella añade. ¿No sabe por dónde empezar? Acá le damos algunas ideas para que se inspire:

- ◆ Póngase los zapatos de baile y tome lecciones de tango o de baile de salón.
- ◆ Vaya al parque para disfrutar de una sesión de tai chi que lo estimule mentalmente.
- ◆ Sujétese el casco y los protectores, y dé una vuelta en patines.
- ◆ Consiga una pareja para jugar un partido doble de tenis o haga unos largos en la piscina.



necesario para realizar una actividad, lo cual afecta la frecuencia cardíaca y la respiración. Una manera de entender la intensidad relativa es realizando la prueba del habla. Si puede hablar con bastante soltura mientras se ejercita, probablemente esté haciendo un tipo de ejercicio de bajo impacto, como caminar o andar en bicicleta a un ritmo ligero, hacer ejercicios aeróbicos en el agua o tareas livianas en el jardín. Se hace más difícil hablar cuando se realiza una actividad de alto impacto, como correr o saltar la soga.

“Por lo general, el ejercicio de bajo impacto se define como de baja carga o de bajo peso,” explica Jacque Crockford, MS, CSCS, entrenadora personal certificada y gestora de contenidos sobre fisiología del ejercicio en el Consejo Estadounidense del Ejercicio (American Council on Exercise). “No incluye actividades como correr y saltar, que ejercen mayor presión en las articulaciones durante el movimiento.”

El ejercicio de bajo impacto puede ser de baja, moderada o alta intensidad. Los CDC recomiendan, por lo menos, 150 minutos de actividad aeróbica de moderada intensidad por semana, así como ejercicios de equilibrio, flexibilidad y fortalecimiento muscular.

No se deje engañar por el nombre: el ejercicio de bajo impacto puede ser tan beneficioso como el ejercicio de alto impacto. Según los CDC, el ejercicio regular de moderada intensidad puede contribuir para que logre metas importantes en cuanto a la salud, por ejemplo, mantener un peso saludable y reducir el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer y, también, fortalecer los huesos y los músculos. Además, mantener un plan de ejercicios puede tener un impacto positivo en su salud mental y mejorarle el ánimo.

El ejercicio de bajo impacto no solo es beneficioso porque mejora la resistencia, disminuye la presión sanguínea y reduce el estrés, sino que este tipo de entrenamiento también disminuye el riesgo de sufrir una lesión musculoesquelética, añade Crockford.

Gracias a esto, el ejercicio de bajo impacto es una opción fabulosa prácticamente para todo el mundo. Por cuestiones físicas, algunas personas no pueden hacer un entrenamiento de alto impacto que implique correr o saltar mucho, por ejemplo. No hay problema. Si puede dedicar algo de tiempo a diario a hacer pilates, yoga o, incluso, a jugar un partido de golf, va camino a



mejorar su salud física y mental. El ejercicio de moderada intensidad es especialmente beneficioso para aquellos que necesitan una actividad corporal más apacible, como las personas de la tercera edad, las embarazadas y quienes padecen artritis. Los CDC tienen recomendaciones específicas para personas con artritis y los alientan a tomarse el ejercicio con calma, modificar las actividades cuando

los síntomas de la artritis empeoren, elegir actividades que no sean nocivas para las articulaciones, encontrar lugares seguros para hacer ejercicio y consultar con un profesional de la salud o un especialista certificado en ejercicios físicos. Incluso si no padece una enfermedad crónica, el ejercicio de bajo impacto es una forma maravillosa de incursionar en una rutina de ejercicios regulares. Puede comenzar

con tareas livianas de jardinería y, con el tiempo, pasar a una actividad al aire libre de mayor exigencia. Podría salir a caminar todos los días con el objetivo, a largo plazo, de trotar un par de veces por semana. Simplemente, recuerde que los organismos y las necesidades difieren. Las rutinas de ejercicios de algunas personas consisten mayormente en actividad física de intensidad moderada, la que aun así es increíblemente beneficiosa para la salud y el bienestar general.

Aunque el ejercicio de bajo impacto es más suave para el organismo, es importante que consulte a su médico antes de emprender un nuevo plan de actividad física. Es necesario que quienes tienen lesiones musculoesqueléticas, artritis y otros problemas de movilidad, en particular, sepan cómo entrenarse de manera segura para evitar lesiones adicionales, señala Crockford. Hable con su médico sobre sus metas en cuanto al ejercicio, así como sobre la salud y el bienestar en general, puesto que este profesional podrá, incluso, sugerirle ejercicios adecuados para usted.

>> Para más recomendaciones sobre el ejercicio de bajo impacto, visite www.acefitness.org.

