

## Natación: manténgase a flote para una mejor salud

Por Natalie McGill

**L**as actividades como andar en bicicleta, correr y caminar pueden ser buenas maneras de hacer ejercicio físico. Pero si está buscando una actividad que no solo sea una buena manera de ejercitarse sino que también sea accesible para las personas de diferentes capacidades, considere la piscina comunitaria.

Cuando se la realiza de manera segura, la natación puede ser una excelente manera de hacer ejercicio aeróbico para las personas de todas las edades y capacidades físicas, explica Kathe Briggs, MS; una psicóloga de ejercicio clínico certificada por el Colegio Americano de Medicina del Deporte.



“Nadar es una actividad deportiva muy popular en los Estados Unidos,” explica Briggs. “Tiene muchos beneficios. Es una actividad de bajo impacto. Mejora la suficiencia cardiovascular. Mejora la fortaleza y resistencia muscular.”

Briggs explica que nadar permite ejercitar la parte superior y la inferior del cuerpo en un rango amplio de movimiento y puede ser más suave para las articulaciones en comparación con otras maneras de hacer ejercicios. Briggs también dice que, aparte de un ejercicio, la natación también es una buena forma de fisioterapia, en especial para las personas que pueden tener problemas de salud musculoesquelética, como artritis, y para las mujeres embarazadas.

“Las personas con artritis reumatoide tienen grandes mejoras en la salud si usan el agua como su actividad física,” dice Briggs. “Durante un embarazo, cuando se lleva el peso adicional de un bebé, meterse en el agua y dejar que su flotabilidad sostenga el feto es realmente maravilloso.”

La salud física no es el único beneficio de la natación. De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades, el ejercicio en el agua, como la natación, puede tener efectos positivos en la salud mental, como por ejemplo, fortalecer los lazos familiares entre los niños con discapacidades del desarrollo y sus padres.



>> Para obtener más información, visite [www.cdc.gov/healthywater/swimming](http://www.cdc.gov/healthywater/swimming)

“Hay muchas investigaciones que muestran una mejora en el humor,” explica Briggs. “Incluso hay algunas investigaciones que demuestran el impacto positivo de la actividad física en la enfermedad de Alzheimer y algunos problemas del envejecimiento presentes en nuestra sociedad actual.”

Si está considerando la natación como ejercicio o terapia, hable con su proveedor de atención médica sobre cómo desarrollar un plan para aprovechar al máximo su tiempo en el agua. Busque las piscinas cubiertas y al aire libre más cercanas, como en un centro de recreación o de ejercicios, recomienda Briggs.

Y pregunte si hay personal disponible para enseñarle algunos estilos de natación o para ofrecerle clases.

Cuando comienza una rutina de natación, intente nadar al menos 150 minutos por semana para obtener los máximos beneficios, dice Briggs.

“Puede dividir ese tiempo de la manera que funcione para usted y su rutina,” explica Briggs. “Muchas veces escuchará la opción de hacer 30 minutos, los cinco días de la semana. Eso puede resumirse a dos horas y media por semana.”

La natación también tiene beneficios para muchas personas con discapacidades, a quienes les puede resultar más fácil moverse en el agua que en la tierra. La flotabilidad incluso puede permitir mover las articulaciones que generalmente se encuentran inmovilizadas, dice Briggs.

“Se les quita peso a esas articulaciones y a veces se las puede mover o incluso usted puede moverlas solo,” explica Briggs. “Usted puede mejorar realmente la flexibilidad y el rango de movimiento en el agua.”

Existe una variedad de estilos de natación de entre los que puede elegir para obtener los máximos beneficios de su tiempo en el agua. Briggs explica que hay cuatro estilos de natación: libre, espalda, pecho y mariposa.

El tipo más común de nadar es el libre, también llamado crol, en el que se nada boca abajo sobre el agua, se mueven los brazos y se patean con las piernas, mientras se saca la cabeza hacia el costado para respirar.

El estilo espalda es similar al crol, excepto que se mueven los brazos y las piernas estando boca arriba. El estilo pecho implica usar una patada al estilo rana y sacar la cabeza del agua para tomar aire con cada brazada.

El estilo mariposa,

explica Briggs, es el estilo más difícil, ya que implica mover los dos brazos al mismo tiempo sobre la superficie del agua con una patada de delfín.

Cualquiera sea el estilo que elija practicar en el agua, todos tienen beneficios para la salud.



### Primero, la seguridad al nadar

Si nunca aprendió a nadar, vea si en el centro recreativo más cercano se ofrecen clases de natación para adultos o niños principiantes. Pero incluso si es un nadador experimentado, Briggs recomienda que nunca nade solo o sin la supervisión de un bañero. Si usted tiene poca experiencia, asegúrese de alejarse de aguas profundas.

“Nadar con un compañero o un amigo, o alguna otra persona, puede mantenerlo seguro y ayudarlo a obtener el beneficio de salud más duradero de la actividad,” dice Briggs.

Antes de zambullirse en el agua, procure no entrar en la piscina más sucio de cuando se va. Los CDC recomiendan ducharse antes de nadar y nunca realizar la actividad si se siente mal.

