

Cómo tener una mejor salud y condición física por medio de actividades físicas

Recomendaciones para los adolescentes

¿Qué es exactamente la condición física? Estar en buena condición física significa tener más energía para hacer cosas diarias, poder estar más activo y no cansarse tan fácilmente durante el día. Estar en buena condición física también ayuda a desarrollar una imagen propia positiva y sentirse mejor sobre uno mismo.

No tienes que pasarte varias horas en el gimnasio para estar activo(a) físicamente. Cada vez que lanzas una pelota de béisbol, atraviesas la piscina nadando o subes las escaleras, mejoras tu salud y nivel de condición física.

La Academia Americana de Pediatría ha desarrollado este folleto para ayudarte a comprender lo que significa la condición física y darte ideas sobre la mejor manera de estar activo(a) físicamente.

Los beneficios de la actividad física

La actividad física tiene muchos beneficios comprobados. Al estar en buena condición física, te verás y sentirás mejor y permanecerás más sano(a).

La actividad física puede ayudarte a lo siguiente:

- Prevenir la alta presión sanguínea
- Fortalecer los huesos
- Evitar enfermedades del corazón y otros problemas médicos
- Aliviar la tensión
- Permanecer activo(a) al ser adulto
- Mantener u obtener un peso apropiado a tu altura y complejión

Uno de los beneficios principales de la actividad física es que reduce la tensión. Aprender a lidiar con la tensión es parte de tener una vida sana. Los problemas familiares, conflictos con los amigos y presiones en la escuela pueden causar tensión. Los cambios principales de la vida, tales como mudarse a una casa nueva o separarse de alguien también son causas de tensión. El ejercicio nos ayuda a relajarnos al causar cambios físicos dentro del cuerpo que nos ayudan a uno(a) a reaccionar a la tensión y controlarla.

La actividad física también tiene muchos otros beneficios de salud, tales como ayudar a prevenir las enfermedades del corazón. Las afecciones coronarias del corazón son la causa principal de muerte en los Estados Unidos. Se ha demostrado en estudios de investigación que los factores de riesgo que uno tiene como adulto para contraer enfermedades del corazón comienzan durante la niñez. La carencia de actividad física es uno de los principales riesgos que tienen influencia en el desarrollo de enfermedades del corazón, tales como la alta presión sanguínea y otras afecciones médicas.



La condición física consiste en un equilibrio de muchas áreas

Para estar en buena condición física, tienes que preocuparte por cumplir con todos los aspectos de la condición física, incluyendo los siguientes:

Resistencia cardiorrespiratoria (condición aeróbica)—Ésta es la capacidad del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio de enviar oxígeno y elementos nutritivos a todas las áreas del cuerpo. Cuando estás activo(a), respiras más fuerte y tu corazón late más rápido, por lo que tu cuerpo es capaz de recibir el oxígeno que necesita. Si no estás en buena condición, tu corazón y pulmones tienen que trabajar más duro durante las actividades físicas.

Composición del cuerpo (grasa del cuerpo)—Éste es el porcentaje de peso corporal atribuible a la grasa. La gente con sobrepeso tiene más grasa en el cuerpo en relación a la cantidad de tejido óseo y muscular de sus cuerpos que la gente que está en buena condición física. Comer de más, no hacer suficiente ejercicio, o ambos factores, conduce a tener más grasa en el cuerpo. Estar con sobrepeso aumenta el riesgo de contraer diabetes, alta presión sanguínea y ataques del corazón.

La fortaleza y resistencia de los músculos—Ésta es la cantidad de trabajo y tiempo que los músculos son capaces de desarrollar una cierta actividad antes de cansarse, tal como alzar objetos pesados o andar en patines de ruedas en línea.

Flexibilidad—La flexibilidad es la capacidad de mover las articulaciones y estirar los músculos en un arco de movimiento completo. Por ejemplo, la gente que es muy flexible puede doblarse hacia adelante y tocar el suelo fácilmente. Las personas con menos flexibilidad podrían lastimarse más fácilmente durante las actividades físicas.

¿Qué puedo hacer para estar en mejor condición física?

Primero, tienes que comprometerte a tener más actividad física. Intenta realizar una actividad física cada día, ya sea por medio de clases de educación física en la escuela o realizando una actividad por tu propia cuenta. El ejercicio debe ser una parte rutinaria del día, al igual que cepillarte los dientes, comer y dormir. Podría ser de ayuda hacer las actividades físicas con un(a) amigo(a) o miembro de la familia. A la mayoría de la gente se le hace más divertido hacer ejercicio con otra persona. Pero lo más importante es que te guste el ejercicio o actividad que hagas. Es más probable que continúes el hábito de hacer la actividad que elijas si es una actividad que disfrutas.

Ahora es un buen momento para seleccionar un “deporte de por vida” que vayas a disfrutar. A diferencia de los deportes competitivos como el fútbol o el béisbol, un deporte de por vida es cualquier tipo de actividad física o actividad que puedas hacer durante toda tu vida. He aquí algunos ejemplos de deportes que se pueden hacer de por vida:

- Nadar
- Correr
- Jugar al tenis
- Jugar al golf
- Caminar
- Andar en patines
- Ciclismo

Hay que incluir actividades aeróbicas en el ejercicio que habitual. Las actividades aeróbicas son aquellas que son continuas. Hacen que uno respire más fuertemente y que aumente el ritmo cardíaco. Este tipo de ejercicio aumenta el nivel de condición física y hace que el corazón y los pulmones trabajen de una manera más eficiente. También ayuda a mantener un peso normal al quemar la grasa excesiva. Algunos ejemplos de las actividades físicas consisten en caminar rápidamente, jugar al baloncesto, andar en bicicleta, nadar, andar en patines o patinar sobre hielo, jugar al fútbol, correr y tomar clases de aeróbicos o de pasos. El béisbol y el fútbol no implican tener que hacer mucho ejercicio continuo debido a que uno no está activo todo el tiempo.

En general, mientras más aeróbica sea la categoría, más calorías—y eventualmente más grasa—quemarás. La tabla al final de este folleto da un cálculo del nivel aeróbico de varias actividades diferentes. Te podrás dar cuenta de que en todas las actividades físicas se quema más grasa que al estar sentado(a).

¿Es seguro entrenar con pesas?

Es posible que quieras incluir un entrenamiento de fuerza como parte de tus actividades físicas, además de hacer ejercicio aeróbico. El entrenamiento de fuerza, también llamado “entrenamiento de pesas” o “entrenamiento de resistencia”, es cuando uno usa pesas o máquinas de pesas para aumentar la fortaleza y resistencia muscular.

Al seguir un entrenamiento de fuerza, es más importante enfocarse en una técnica apropiada y en el número de repeticiones que en la cantidad de peso levantada. Si decides seguir un entrenamiento de fuerza o de pesas, asegúrate de seguir las medidas de precaución apropiadas. Siempre debes tener un adulto capacitado que te supervise.

Deberás de evitar alzar pesas, usar máquinas de pesas para alzar mucho peso y hacer fisicoculturismo hasta que tu cuerpo se haya desarrollado completamente como adulto (normalmente a la edad de 15 a 18 años) debido a que esos deportes pueden causar lesiones serias. Tu pediatra puede ayudarte a determinar tu estado de desarrollo.

Selecciona cualquier actividad que disfrutes. Si te gusta ese tipo de ejercicio, querrás seguir haciéndolo. Cualquier cosa que implique movimiento se considera como ejercicio. No tienes que participar en un equipo deportivo, tener ropa ni zapatos deportivos caros para ponerte en buena condición física. Cualquier tipo de actividad física hecha con regularidad es buena para el cuerpo. Las faenas de la casa, tales como podar el césped, aspirar la casa o restregar implican hacer ejercicio y podrían tener ciertos beneficios para tu condición física, dependiendo del vigor con el que hagas dichas actividades. Lo más importante es que te muevas constantemente.

Asegúrate de incluir ejercicios de flexibilidad en tu rutina diaria. Hay que estirar los músculos antes de hacer cualquier actividad física. Eso calienta los músculos y ayuda a protegerlos contra las lesiones. Estirarse también hace que los músculos y las articulaciones sean más flexibles. También es importante estirarse después de hacer ejercicio para que los músculos se enfríen. Hay ejemplos de cómo estirar los diferentes tipos de músculos, así como de los diferentes tipos de ejercicios que puedes hacer, en videos, programas de televisión y revistas.

Prácticamente cualquier actividad física mejorará la condición física. Por ejemplo, caminar es mejor que manejar y usar las escaleras es mejor que usar el ascensor. Hacer cambios pequeños como éos en la vida diaria puede hacerte tener una mejor condición física.

¿Qué tan seguido debo de hacer ejercicio?

Hacer ejercicio debe ser parte de tu estilo de vida. Tu objetivo debe ser hacer un tipo de ejercicio cada día o al menos, de tres a cuatro veces por semana. Trata de hacer algún tipo de actividad aeróbica que requiera de una actividad física sin detenerte por al menos de 20 a 30 minutos a la vez. Haz esa actividad tan seguido como te sea posible, pero no hagas ejercicio hasta el punto en el que sientas dolor porque eso podría causar lesiones.

Al igual que todo lo demás, uno puede excederse al hacer ejercicio. Podrías estar haciendo demasiado ejercicio si:

- Tu peso cae muy por debajo de los normales para tu edad, altura o compleción
- Comienza a interferir con tus actividades normales en la escuela y otras actividades
- Tus músculos quedan tan adoloridos que estás bajo riesgo de lesionarte

Si notaras cualquiera de esos signos, habla con tus padres o con el pediatra antes de tener problemas de salud.

El ejercicio es solamente uno de los factores de una vida sana

Además de los beneficios físicos y mentales, las actividades físicas hechas con regularidad pueden ayudarte a tener mayor autoestima, organizar tu tiempo de una mejor manera, aprender nuevas destrezas y encontrarte con gente que tenga intereses similares. Para tener más tiempo para hacer ejercicio, limita la cantidad de tiempo que usas para ver televisión o jugar a los videojuegos o los juegos de la computadora.

Siempre que sea posible, come tres comidas sanas al día, incluyendo al menos de dos a cuatro porciones de frutas y de tres a cinco porciones de vegetales al día. Limita tu consumo de grasa, colesterol, sal y azúcar. Además, duerme lo suficiente y tómate el tiempo de hacer cosas que disfrutes. Para tener aún una mejor salud, no fumes, ni bebas alcohol ni uses otras drogas.

Las actividades físicas son solamente uno de los factores del cuidado preventivo de la salud, las cuales deben ser parte de tu vida diaria. Las actividades que decidas hacer deben ser divertidas, deben hacer que uses una variedad de tipos de músculos y deben de incluir ejercicios de soporte de peso. ¡Si actualmente no haces mucho ejercicio, aumenta tu nivel de actividad gradualmente y diviértete! ¡Haz ejercicio para tener un mejor presente y un futuro más sano!

Tabla de actividades físicas

Actividad	Calorías quemadas durante 10 minutos de actividad continua	
	Personas de 77 libras (35 kg.)	Personas de 132 libras (60 kg.)
Baloncesto (juego)	60	102
Esquiar a campo traviesa	23	72
Ciclismo	36	60
(9.3 millas por hora ó 15 kilómetros por hora)		
Judo	69	118
Correr	60	90
(5 millas por hora u 8 kilómetros por hora)		
Estar sentado(a) (en descanso total)	9	12
Fútbol (juego)	63	108
Nadar		
(30 metros ó 33 yardas por minuto)		
Nado de pecho	34	58
Estilo libre	43	74
Tenis	39	66
Voleibol (juego)	35	60
Caminar		
(2.5 millas por hora ó 4 kilómetros por hora)	23	34
3.7 millas por hora ó 6 kilómetros por hora	30	43

kg. = kilogramos; mph = millas por hora

km. = kilómetro; m = metro

Información modificada adquirida por medio de la publicación Bar-Or O. Medicina Deportiva Pediátrica para médicos. Nueva York, NY: Springer-Verlag; 1983: 349-350.

Ferguson J. M. Hábitos, no dietas. Palo Alto, CA: Bull Publishing Co.; 1988

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de substitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes. Academia Americana de Pediatría
P.O. Box 747
Elk Grove Village, IL 60009-0747
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©1996.
Todos los derechos reservados.
Academia Americana de Pediatría