

ponte en forma, mantén tu salud

(get fit, stay healthy)



Estar en forma significa tener un **buen estado físico**, tener *energía*, estar activo y no cansarse fácilmente durante el día. La mayoría de las personas que están en forma también **se sienten muy bien** consigo mismos.

Cualquier tipo de actividad física regular puede mejorar tu estado físico y tu salud, incluso caminar, subir escaleras o cortar el césped. ¡Lo más importante es estar en movimiento!

Siéntete mejor, luce mejor

La actividad física trae muchos **beneficios**, como los siguientes:

- **Te mantiene en un peso saludable.** Esto no necesariamente significa estar delgado. El peso ideal de cada persona es diferente. Todo depende de tu **estatura y del tamaño de tu cuerpo**. Pregunta a tu pediatra cuál es el peso correcto para ti.
- **Previene enfermedades del corazón.** Las enfermedades del corazón son la **causa principal de muerte** en los Estados Unidos. Las investigaciones han demostrado que los factores de riesgo para enfermedades del corazón comienzan durante la niñez. La falta de actividad física es uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades del corazón.
- **Fortalece tus huesos. El ejercicio regular mantiene tus huesos saludables** y puede ayudar a prevenir una enfermedad de los huesos llamada osteoporosis. Esta enfermedad es común en las personas mayores y hace que los huesos se rompan fácilmente.
- **Reduce el estrés.** Todos tenemos estrés, pero aprender a **sobrellevarlo** es un modo importante de estar saludable. Hay muchas cosas que causan estrés como problemas con tus padres o amigos o las presiones de la escuela. Cambios grandes como mudarse a una casa nueva o romper relaciones con alguien también pueden causar estrés. **El ejercicio puede ayudarte a relajarte** y ayuda a tu cuerpo a manejar el estrés.

Un buen estado físico total

Para estar **en forma**, es útil trabajar en todos los aspectos de un buen estado físico, incluyendo los siguientes:

Resistencia aeróbica—Esto significa qué tan bien tu corazón, pulmones y vasos sanguíneos suministran oxígeno y nutrientes a través de tu cuerpo. Cuando haces ejercicio, **respiras más fuerte y tu corazón late más rápido**. Esto ayuda a tu cuerpo a obtener el oxígeno que necesita. Si no estás en forma, tu corazón y tus pulmones tienen que trabajar más hasta para hacer cosas diarias como subir las escaleras.

Grasa corporal—Cuánto peses no es el único modo de saber si tienes sobrepeso. En realidad se determina por tu **Índice de Masa Corporal** que incluye tu peso y tu estatura y que da una idea de **qué cantidad del peso de tu cuerpo proviene de grasa**. Las personas con sobrepeso tienen mucha más grasa corporal en relación con la cantidad de hueso y músculo en sus cuerpos. El comer demasiado y no hacer suficiente ejercicio puede hacer que tengas demasiada grasa corporal. Tu riesgo de problemas de salud como diabetes, cáncer, alta presión arterial, dolor de rodillas y de espalda y ataques cardíacos se incrementa cuando tienes sobrepeso.

Fortaleza y resistencia muscular—Esto es la cantidad de tiempo y el esfuerzo que tus músculos son capaces de hacer al desempeñar cierta actividad antes de cansarse. **Cuanto mejor sea tu estado físico, podrás realizar por más tiempo un deporte**, hacer ejercicio o realizar otras actividades antes de tener que suspender la actividad.

Flexibilidad—Esto es lo bien que puedes mover y estirar tus articulaciones, ligamentos y músculos a través de una gama completa de movimiento. Por ejemplo, la gente que tiene buena flexibilidad puede doblarse y tocar el piso con facilidad. Una falta de flexibilidad podría aumentar el riesgo de lastimarse durante actividades atléticas y cotidianas.

¿Qué puedo hacer para estar en mejor forma?

¡Tan sólo hacerlo! Haz el compromiso y **sé constante**. El ejercicio debe ser parte regular de tu día, como lavarse los dientes, comer y dormir. Puedes hacerlo durante la clase de gimnasia, en un equipo deportivo o por tu propia cuenta.

Mantén una actitud positiva y diviértete. Una **buena actitud mental** es importante. Busca una actividad que te parezca divertida. Es más probable que seas constante si escoges algo que te guste. Para muchas personas es más divertido hacer ejercicio con alguien más, así que busca un amigo, una amiga o un familiar que se mantenga activo contigo.

Da un paso a la vez. Cualquier cambio pequeño puede sumarse a un mejor estado físico. Por ejemplo, ve a la escuela o a la casa de tus amigos *a pie o en bicicleta* en lugar de ir en auto. Sube o baja del autobús varias cuerdas antes y camina el resto del trayecto. Usa las escaleras en lugar de tomar el ascensor.

¿Es seguro hacer ejercicios con pesas?

El ejercicio de resistencia, también llamado “entrenamiento con pesas” o “ejercicios de fuerza” es una actividad en la que se usan pesas individuales, máquinas con pesas, bandas de resistencia o incluso tu propio peso para aumentar la **fuerza muscular** y la resistencia muscular. La meta **no es volverse musculoso**, sino adquirir resistencia y coordinación. No te enfoques en cuánto peso estás levantando sino en hacer el ejercicio lentamente y sin correr riesgos. Al hacerse correctamente, éste puede ser un **excelente modo de aumentar tu resistencia y acondicionamiento físico**.

Comienza con pesas livianas y usa movimientos suaves y controlados. Aumenta poco a poco el número de veces que levantes la pesa (repeticiones). Evita hacer ejercicios de resistencia más de tres veces por semana y **descansa un día** de por medio. Un exceso de entrenamiento con pesas puede hacerte daño y no te reportará beneficios adicionales.

Durante los ejercicios de resistencia deben tomarse **algunas precauciones**. La mayoría de las lesiones se producen al no hacer los ejercicios correctamente, al levantar demasiado peso y al faltar la supervisión de un adulto.

Los ejercicios con pesas no son lo mismo que el **levantamiento de pesas**, el “power lifting” o el entrenamiento para sacar músculos. Evita estas actividades hasta que tu cuerpo haya alcanzado el desarrollo completo de un adulto (por lo general después de los 18 años) porque estos deportes pueden provocar lesiones serias. Pregunta a tu pediatra cuál es el momento adecuado para empezar.

Haz que tu corazón esté activo. Sea cual sea el ejercicio que escojas, trata de incluir actividad aeróbica que haga que tu respiración se acelere y aumente tu ritmo cardíaco. Éste es el **mejor tipo de ejercicio** porque **aumenta tu nivel de acondicionamiento físico** y hace que tu corazón y tus pulmones funcionen mejor. Además **quema grasa del cuerpo**. Algunos ejemplos de actividades aeróbicas son el baloncesto, correr o nadar. (Mira la Tabla de Actividades al final de este folleto para buscar otras ideas.)

No olvides hacer algunos ejercicios sencillos de calentamiento o estiramientos ligeros antes de cualquier actividad física. Esto calienta tus músculos y podría ayudar a **prevenir lesiones**. El estiramiento además hace que tus músculos y articulaciones **sean más flexibles**. También es importante estirarse *después* de hacer ejercicio para que los músculos se relajen.

¿Con cuánta frecuencia debo hacer ejercicio?

Tu meta debe ser hacer algún tipo de ejercicio **todos los días**. Lo ideal es hacer algún tipo de actividad aeróbica por **20 a 30 minutos** seguidos a la vez. Realiza esa actividad lo más a menudo que puedas, pero no la ejercites al punto de sentir dolor.

Como todas las cosas, **el ejercicio puede ser exagerado**. Es posible que estés haciendo demasiado ejercicio si:

- Tu peso **cae** por debajo de lo que es normal para tu edad, altura y constitución
- **Empieza a interponerse** con tu escuela y otras actividades.
- Empiezas a tener **dolor** de los huesos, las articulaciones o los músculos que afecta tus actividades diarias.
- Si eres una **chica**, tus períodos se vuelven irregulares, esporádicos o se detienen por completo.

Si notas cualquiera de estos signos, **habla con tus padres o con tu pediatra** antes de que se presenten problemas de salud.

Un estilo de vida saludable

Además del ejercicio, los siguientes **cambios en tu estilo de vida** pueden ayudarte a estar saludable:

- **Ver menos televisión** o dedicar menos tiempo a los juegos de video o de computadora (usa ese tiempo para hacer ejercicio). También podrías hacer ejercicio mientras ves televisión (por ejemplo, siéntate en el piso y haz sentadillas y estiramiento, usa pesas manuales, una bicicleta estática, un caminador o una escaladora).
- Come 3 **comidas sanas** al día, incluyendo por lo menos 4 porciones de **frutas**, 5 porciones de **verduras** y 4 porciones de **productos lácteos**.
- Consume **muchos líquidos** antes, durante y después de hacer cualquier ejercicio (el agua es lo mejor pero puedes tomar bebidas deportivas con sabores si no contienen mucha azúcar). Esto te ayudará a reemplazar lo que has perdido al sudar.
- Deja de tomar o toma menos refrescos o bebidas gaseosas.
- Come **menos comida chatarra** (por lo general está llena de grasa, colesterol, sal y azúcar).
- **Duerme** de 9 a 10 horas todas las noches.
- **No fumes**, no **bebas alcohol** ni **consumas drogas**.

Tabla de Actividades físicas

| Actividad | Calorías que se queman durante 10 minutos de actividad continua | |
|---------------------|---|-----------------------|
| | Persona de 77 libras | Persona de 132 libras |
| Baloncesto (juego) | 60 | 102 |
| Esquí/Cross Country | 23 | 72 |
| Ciclismo (9.3 mph) | 36 | 60 |
| Judo | 69 | 118 |
| Correr (5 mph) | 60 | 90 |
| Descanso total | 9 | 12 |
| Fútbol (juego) | 63 | 108 |
| Nadar (33 yardas) | | |
| Estilo pecho | 34 | 58 |
| Estilo libre | 43 | 74 |
| Tenis | 39 | 66 |
| Voleibol (juego) | 35 | 60 |
| Caminar | | |
| 2.5 mph | 23 | 34 |
| 3.7 mph | 30 | 43 |

mph = millas por hora

Modificado de Bar-Or O. *Pediatric Sports Medicine for the Practitioner*. New York, NY: Springer-Verlag; 1983: 349–50.

Ferguson JM. *Habits, Not Diets*. Palo Alto, CA: Bull Publishing Co; 1988

De parte de su médico

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución 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.

Las personas que aparecen en las fotografías de esta publicación son modelos profesionales. No tienen relación alguna con el tema tratado. Los personajes que representan son ficticios.

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 60,000 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
Sitio electrónico en la red Internet: www.aap.org

Derechos de autor © 2006
Academia Americana de Pediatría,
Actualizado 3/06