

Entregan cuatro recomendaciones para comenzar a hacer deporte

Con la llegada de marzo, son muchas las personas que se la juegan por retomar la rutina y entre ellas las actividades deportivas. Siendo el trote una de las favoritas, sin embargo, se deben tener algunas precauciones a la hora de realizar alguna actividad física.

«Hacer deporte

regularmente tiene una amplia variedad de beneficios para la salud, tanto física como mental. En primer lugar, mejora la salud cardiovascular y nos ayuda a mantener un peso adecuado y saludable según las necesidades de cada persona», explica **Óscar Migueles**, académico

de la Escuela de Kinesiología de la Universidad de los Andes.

En esta misma línea, el académico explica que «*el entrenamiento regular mejora la resistencia cardiovascular y muscular, lo que te permite realizar actividades diarias con menos esfuerzo*».

Sin embargo, si

una persona retoma la actividad física después de algunos meses, es recomendable que se tomen algunas precauciones para evitar lesiones. «*Las lesiones más comunes son los esguinces y las lesiones de sobrecarga, las que ocurren cuando la intensidad o duración del ejercicio es demasiado*», añade el kinesiólogo UANDES.

En este sentido, el académico entrega algunas recomendaciones para retomar las rutinas deportivas:

1. **Elige una actividad que te guste:** Escoge un tipo de ejercicio que disfrutes para aumentar las posibilidades de mantenerlo a largo plazo. Puede ser caminar, correr, nadar, andar en bicicleta, entre otros.

2. **Comienza gradualmente:** No te exijas demasiado al principio. Es mejor co-



Entregan cuatro recomendaciones para comenzar a hacer deporte.

menzar con una intensidad moderada y aumentar gradualmente la duración e intensidad de los entrenamientos a medida que te sientas más cómodo.

3. **Varía tus entrenamientos:** No te limites a una sola actividad. La variación de la rutina de ejercicios puede evitar el aburrimiento y permite trabajar distintos músculos del cuerpo.

4. **Escucha a tu cuerpo:** Presta atención a las señales de tu cuerpo. Si sientes

dolor o molestias, es importante monitorearlas y no sobrecargar el área afectada.

«*Es muy importante que las personas estén atentas a las molestias que se puedan sentir durante o después de las rutinas deportivas. Si las molestias persisten por algunos días es esencial visitar a un especialista que pueda guiar la recuperación*», concluye Óscar Migueles, académico de la Escuela de Kinesiología de la Universidad de los Andes.