

## COLUMNA

**Yazmina Pleticosic Ramírez**  
Directora de Pedagogía en Educación Física  
Universidad San Sebastián



# Los beneficios de aprender a nadar

Esta es una excelente época para aprender natación. Se trata de una disciplina deportiva con múltiples beneficios para la salud; fortalece la musculatura de gran parte del cuerpo, mejora la flexibilidad y la movilidad articular, mejora la capacidad cardiorrespiratoria y otorga bienestar.

En general, es una de las disciplinas más transversales para su práctica, pues todas las personas pueden aprender a nadar, pero es importante tener un buen chequeo y control médico antes de iniciar cualquier práctica deportiva. Se podría contraindicar en casos como afecciones respiratorias agudas (resfríos, bronquitis, neumonía, etc.), enfermedades crónicas no controladas (por

ejemplo, crisis asmática), infecciones otorrinolaringológicas, problemas dermatológicos, entre otros.

Puede ser practicada desde edades muy tempranas, existe la matronatación para niños de entre 0 a 3 años, donde la clase es realizada junto a una figura de apego (madre, padre y/o cuidador) y escuelas de natación que ofrecen clases para usuarios desde la etapa preescolar hasta la adultez y personas mayores.

De este modo, la práctica de la natación no tiene una fecha de término, es muy beneficiosa para personas mayores, ya que reduce el impacto en las articulaciones, beneficia la condición física y además es buena para la salud mental y social. ¡Solo beneficios!