

4 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 cardio vascular y nos ayuda a mantener un peso adecuado y saludable según las necesidades de la 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:

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.

Comienza gradualmente: No te exijas demasiado al principio. Es mejor comenzar con una intensidad moderada y aumentar gradualmente

la duración e intensidad de los entrenamientos a medida que te sientas más cómodo.

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.

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.