

EJERCICIO FÍSICO PERSONALIZADO 1.

El ejercicio disminuye la probabilidad de padecer enfermedad cardiovascular, cáncer, depresión, ansiedad y le ayuda controlar su peso, a sentirse mejor consigo MISMO y a mejorar su salud en general. El ejercicio, debe adaptarse a sus posibilidades y preferencias.

Si usted padece algún factor de riesgo cardiovascular (diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia o tabaquismo) o ha padecido alguna complicación vascular (infarto, trombosis cerebral, etc.) debe ser valorado por su médico antes de iniciar la práctica de ejercicio físico.

Un programa de ejercicio físico debe ser ordenado y contemplar aspectos como la FRECUENCIA, LA DURACIÓN Y LA INTENSIDAD DE LAS SESIONES.

Una herramienta bastante útil para medir la intensidad del ejercicio, es medir las pulsaciones o frecuencia cardiaca alcanzada durante el ejercicio (FCE), puede medirla en la muñeca o en el cuello (carótida). Para algunas personas el realizar esta medida es difícil durante la práctica del ejercicio, pero se puede realizar inmediatamente después de parar la actividad. Existen dispositivos, cada vez más asequibles, que controlan la frecuencia cardiaca y que disponen de alarma acústica cuando se ésta se sale del rango preestablecido (pulsómetros). Otra forma indirecta de controlar la intensidad y asegurar que la práctica de la actividad (caminar, correr, bailar, etc.) es aeróbica, es que la persona no jadee durante su realización, que pueda mantener una conversación.

ETAPAS DE ADAPTACIÓN AL EJERCICIO

Todos estos aspectos, es decir: **LA FRECUENCIA, LA DURACIÓN Y LA INTENSIDAD DE LAS SESIONES**, deberán adaptarse a su condición física de base y si no está acostumbrado y/o nunca ha practicado ejercicio físico deberá pasar por las siguientes etapas de adaptación:

- **ETAPA DE INICIO**, que podrá durar unas 4 a 6 semanas, durante las cuales el ejercicio debe realizarse con :
 - ⇒ **Una frecuencia** de unas tres veces por semana (días no consecutivos).
 - ⇒ **Durante poco tiempo**, unos **15-20** minutos.
 - ⇒ **Con una intensidad suave**, podrá alcanzar la frecuencia cardiaca según su edad, situada en la columna de la **FCE en el límite inferior**, que según la Tabla 1 para una persona de 42 años, será de 90 pulsaciones por minuto.
- **ETAPA DE MEJORA**, suele durar unos 4-5 meses en donde:
 - ⇒ Se habrá **incrementado la frecuencia** del ejercicio (4 o 5 sesiones por semana).
 - ⇒ La **duración, que puede ser de unos 30 minutos** al día.
 - ⇒ **La intensidad de las sesiones:** podrá alcanzar una **frecuencia cardiaca (FCE)** durante el ejercicio situada **entre los valores mínimo y máximo según su edad** de la Tabla 1.
- **FINALMENTE EN LA ETAPA DE MANTENIMIENTO**, las sesiones serán:
 - ⇒ **De frecuencia casi diaria.**
 - ⇒ **Con una duración que podrá alcanzar los 45-60 minutos.**
 - ⇒ **La intensidad del ejercicio será mayor**, podrá alcanzar la frecuencia cardiaca según su edad, situada en la columna de la **FCE en el límite superior**, que según la Tabla 1, para una persona de 42 años sería de 148 pulsaciones por minuto.
 - ⇒ En esta fase nos concentramos en ser constantes y mantener el hábito del ejercicio.



Siguiente

EJERCICIO FÍSICO PERSONALIZADO 2.

Tabla 1. Recomendaciones sobre la intensidad del ejercicio basadas en la frecuencia cardiaca alcanzada durante el ejercicio (FCE del límite inferior y FCE en el límite superior), según la edad.

EDAD (Años)	Frecuencia cardiaca alcanzada durante el ejercicio (FCE) (Límite inferior) 60% de la frecuencia cardiaca máxima	Frecuencia cardiaca alcanzada durante el ejercicio (FCE) (Límite superior) 85% de la frecuencia cardiaca máxima
20-25	100	165
25-30	97	161
30-35	95	157
35-40	92	153
40-45	90	148
45-50	87	144
50-55	85	140
55-60	82	136
60-65	80	132
65-70	77	128
70-75	75	124
75-80	72	120
80-85	70	116
85-90	68	112

Estas frecuencias cardiacas se han de adaptar, especialmente al inicio del programa del ejercicio físico, en casos de existir complicaciones cardiovasculares.