



## **EL EJERCICIO FÍSICO, REQUISITO INDISPENSABLE DE UNA SALUD ÓPTIMA:**

La actividad física y el reposo corporal, como el dormir y el estar despierto, son condiciones esenciales para que el ser humano conserve un estado de salud óptimo; una actividad física prolongada y desmedida es capaz de agotar el organismo si no va acompañada de las pausas o reposos que equilibren aquella actividad y, si no es interrumpida, romperá la salud de la persona; así mismo, el reposo, más allá del tiempo necesario para reponer las energías utilizadas, tanto por los músculos como por el cerebro, causará deterioros en todo el organismo que complicarán la salud global de la persona.

La alimentación, en la calidad y cantidad adecuada, también juega un papel importante para brindarle mantenimiento a las materias que componen el organismo humano, así como para ser la fuente energética que mantiene activo el interior de nuestro cuerpo y que nos permite desempeñar, con suficiencia, nuestras diversas actividades domésticas, laborales, deportivas, recreativas y sociales, en general.

Sin embargo, es conveniente y prudente tener los conocimientos básicos sobre los detalles y cuidados, que una persona debe tener en cuenta, para iniciar la práctica de un ejercicio físico que persiga la obtención de beneficios para la salud en general; sin duda, la gran mayoría de niños y jóvenes, suelen disponer de condiciones de salud con la suficiente aptitud para realizar cualquier actividad física que se les antoje. Las condiciones y aptitudes empiezan a cambiar, usualmente, tanto en los hombres como en las mujeres, cuando se superan los treinta años de edad; los cambios orgánicos y funcionales empiezan a hacerse presentes en diferentes partes del organismo: Articulaciones, tendones, músculos, ligamentos, pulmones y en el corazón, entre otros; a partir de esta etapa de la vida, en algunas personas, se empiezan a instalar problemas de salud como la hipertensión arterial, la diabetes, el sobrepeso, el estrés laboral o de la vida, el sedentarismo, etcétera.

Usualmente, las personas desconocen si es seguro que, de súbito, el día menos pensado se les ocurra acompañar, a un vecino o a un familiar, en la realización de una actividad física que aquel viene realizando habitualmente desde un tiempo atrás; posterior a ello, pueden sentirse sumamente cansados, con mareos, dolor de cabeza, palpitaciones o con dolores musculares incómodos en los dos días que siguen al día del ejercicio o, aún, infartos cardiacos.

Entre más años de edad, más tiempo de inactividad o ante la presencia de algunas de las enfermedades arriba descritas, más riesgoso es realizar una actividad física, carente de la valoración apropiada de las condiciones de salud de cada individuo en particular así como del proceso personalizado para iniciar, incrementar y mantener la actividad física de su predilección. Por otra parte, las capacidades del organismo humano para practicar una actividad física de alto rendimiento va disminuyendo conforme transcurren los años de vida; la perspectiva es diferente si, un mismo ejercicio físico es practicado por una persona que lo hace periódica y regularmente que, en otra que lo realiza una vez a la semana o en forma ocasional.

Los antecedentes familiares también juegan un rol determinante en todo esto; la genética responsable de nuestras características físicas como los rasgos físicos, color de piel, apellidos, etc., también incluye las altas posibilidades de padecer hipertensión arterial, diabetes mellitus, artritis, infartos cardiacos, cáncer y otros padecimientos que sufrieron nuestros padres o tíos. En este punto, conocer los rasgos de los padecimientos familiares es importante para que cada ser humano conozca de qué problemas debe cuidarse.

**REHABILI-MED** cuenta con profesionales de la medicina con los conocimientos, capacidad y experiencia para poderle valorar sus riesgos familiares, las condiciones actuales de su salud, sus hábitos previos de actividad física, realizar las pruebas de laboratorio (Glucosa, Colesterol, Triglicéridos, Ácido Úrico, etc.), pruebas de Gabinete (Electrocardiograma, radiografía de tórax, prueba de esfuerzo, eco cardiograma, monitoreo de Holter, etc.) que su realidad personal necesite y, posterior a ello, identificar su capacidad física real, sus gustos y preferencias hacia determinadas actividades físicas, seleccionar científicamente las características y límites para iniciar su condicionamiento personalizado, conducir su progresión y mantenimiento en el tiempo, de manera personalizada y, por supuesto, que usted adquiera las destrezas para manejarlo por usted mismo en el futuro.

Visítenos en **REHABILI-MED** y gustosamente le atenderemos; será un placer ayudarle a alcanzar lo máximo en su plenitud personal y calidad de vida.

Dr. Ricardo Flores Salazar

Médico Fisiatra