



Actividad física para cada cuerpo

El movimiento es vital para tener una buena salud. Los niveles más altos de actividad física se han asociado consistentemente con menores riesgos de muchas afecciones de salud prevenibles.

Sin embargo, los cuerpos tienen diferentes formas, tamaños y habilidades. Por ejemplo, es posible que las personas con lesiones o cirugías previas deban evitar ciertos ejercicios para no volver a lesionarse. Las personas con cuerpos más grandes pueden tener limitaciones que restringen su rango de movimiento¹. Los cuerpos de las embarazadas pueden enfrentar diferentes desafíos cada trimestre³. Afortunadamente, la mayoría de los ejercicios se pueden adaptar, y caminar es seguro y eficaz para la mayoría de las personas.

Estos son algunos consejos para adaptar sus entrenamientos a sus necesidades específicas:

- **Elija ejercicios de bajo impacto.** Los ejercicios de bajo impacto pueden ayudar a reducir la tensión en los tendones y las articulaciones. Caminar, realizar actividades acuáticas, andar en bicicleta y el entrenamiento elíptico son ejemplos de actividades de bajo impacto.
- **Escuche a su cuerpo.** Si determinados ejercicios no le resultan adecuados, deje de hacerlos de inmediato. El dolor, el hormigueo o el entumecimiento podrían indicar una lesión. Permita que su cuerpo le guíe mientras construye un estilo de vida activo.
- **Combine su rutina de ejercicios.** Los ejercicios repetitivos pueden aumentar el riesgo de sufrir lesiones y también provocar aburrimiento. Cambie sus rutinas de ejercicios periódicamente para aumentar la motivación y darle tiempo a sus músculos y articulaciones para sanar².
- **Avance lentamente.** Aumente sus entrenamientos poco a poco para evitar lesiones y tensiones musculares. Con el tiempo, agregue gradualmente más peso a su rutina de entrenamiento de fuerza, aumente de forma progresiva la duración de su rutina de ejercicios y tómese el tiempo necesario para descansar entre series.



- **Busque orientación profesional.** Un fisioterapeuta, un fisiólogo del ejercicio, un entrenador personal o un médico especialista en medicina deportiva pueden orientarlo y ayudarlo a seleccionar los ejercicios que mejor se adaptan a sus necesidades y objetivos de salud.

Si es la primera vez que hace ejercicio o hace tiempo que no lo practica, consulte a su médico antes de cambiar o intensificar su rutina de ejercicios. Las lesiones pueden crear obstáculos adicionales que le impidan ser constante con su rutina de ejercicios. Independientemente de su forma, tamaño, edad o limitaciones físicas, todos podemos hacer ejercicio.

1. Verywellfit.com. [How to Start a Workout Routine If You're Overweight \(Cómo iniciar una rutina de ejercicios si tiene sobrepeso\)](#). 4 de noviembre de 2022. Consultado el 3 de septiembre de 2023.
2. Cleveland Clinic. [Sports Injuries \(Lesiones deportivas\)](#). Última revisión el 16 de noviembre de 2021. Consultado el 10 de septiembre de 2023.
3. Mayo Clinic. [Pregnancy week by week \(Embarazo semana a semana\)](#). Consultado el 13 de septiembre de 2023.



Consejos para mantenerse hidratado durante todo el verano

Beber mucho líquido es vital para una buena salud. El líquido transporta nutrientes esenciales por todo el cuerpo y ayuda a filtrar las toxinas. La mayoría de las personas obtienen alrededor del 20 % del total de líquidos de los alimentos y el resto de las bebidas que ingieren¹.

Durante los meses más cálidos del verano, mantenerse hidratado puede resultar muy difícil. Las temperaturas más altas, la exposición más frecuente al sol y el aumento de la sudoración pueden provocar una pérdida excesiva de líquido del cuerpo.

Pruebe estos sencillos consejos para mantenerse hidratado durante todo el verano¹.

- **Comience su rutina matutina con agua.** Beba un vaso de agua mientras se prepara el café de la mañana para aumentar la hidratación al comenzar el día.
- **Mida sus líquidos.** Llene un recipiente con agua por la mañana y establezca el objetivo de consumirla para una hora determinada. Pídale orientación a su proveedor de atención médica sobre la cantidad de líquido que necesita cada día.
- **Compruebe el color de su orina.** Una de las formas más sencillas de comprobar su estado de hidratación es observar el color de la orina². Cuanto más oscura sea la orina, mayor será la posibilidad de deshidratación.
- **Evite el sobrecalentamiento.** Cuando esté al aire libre, busque áreas con sombra para evitar la sudoración excesiva y la pérdida de líquidos. Quédese en casa cuando haya alertas por calor y beba mucho líquido.
- **Configure alarmas de hidratación.** Si tiende a olvidarse de hidratarse durante el ajetreado día laboral, configure una serie de alarmas y tome descansos regulares para hidratarse.

- **Considere aumentar los electrolitos.** Los multiplicadores de hidratación y las bebidas con electrolitos han inundado el mercado en los últimos años³. Estos productos afirman ser más hidratantes que el agua corriente debido a una combinación especial de ingredientes que facilitan la absorción por el cuerpo. Muchos de estos productos contienen altas cantidades de azúcar y sodio, lo que podría no ser adecuado para todos. Cuando se trata de productos de hidratación, lea atentamente las etiquetas y solicite orientación a su proveedor de atención médica, en especial si tiene una enfermedad renal o está tomando medicamentos que pueden afectar su estado de hidratación.



1. Mayo Clinic. [How to stay hydrated over the summer \(Cómo mantenerse hidratado durante el verano\)](#). Consultado el 13 de septiembre de 2023.

2. Cleveland Clinic. [What The Color of Your Pee Says About You \(Lo que el color de su orina dice sobre usted\)](#), 8 de noviembre de 2021. Consultado el 5 de septiembre de 2023.

3. Healthline. [A Dietitian and Personal Trainer's Experience: Is Liquid I.V. Worth Buying? \(La experiencia de una nutricionista y entrenadora personal: ¿Vale la pena comprar suero líquido?\)](#) 12 de junio de 2023. Consultado el 19 de septiembre de 2023.



¿Qué es el entrenamiento de intervalos de alta intensidad (High Intensity Interval Training, HIIT)?

El entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT) es un estilo de ejercicio que alterna entre períodos cortos de ejercicio de alta intensidad y períodos cortos de descanso. CrossFit, Tabata y el entrenamiento en circuito son formas populares de HIIT. Estos programas de actividad física pueden ayudar a aumentar la fuerza, reducir la grasa corporal y mejorar la salud general¹.

Uno de los principales atractivos de los programas HIIT es ayudan a reducir los tiempos de entrenamiento. Puede realizar una rutina HIIT completa en menos de 30 minutos, mientras que se necesita el doble de tiempo para lograr los mismos beneficios para la salud con formas de actividad física de menor intensidad, como el entrenamiento cardiovascular o de resistencia por separado.

Durante los entrenamientos HIIT, el objetivo general es alcanzar entre el 80 % y el 85 % de su frecuencia cardíaca máxima, que se calcula restando su edad a 220^{1,2}. En comparación, los programas de ejercicio menos intensos generalmente apuntan a alcanzar entre el 55 % y el 70 % de la frecuencia cardíaca máxima.

Un ejemplo de entrenamiento HIIT en bicicleta estática podría ser el siguiente: Pedalear al máximo durante 30 segundos, pedalear despacio durante 2-4 minutos, y luego continuar alternando entre las dos modalidades durante 15 a 30 minutos.

Si tiene dificultades para encontrar tiempo para incorporar el ejercicio regular a su ocupada agenda, o tiene poco tiempo para hacer ejercicio, HIIT puede ser una excelente opción. Los entrenamientos más cortos pueden hacer que sea más fácil ser constante con el ejercicio, lo que ayuda a maximizar los beneficios para la salud con el tiempo.

Sin embargo, HIIT no es para todos. Es posible que las personas que no están acostumbradas a hacer ejercicio no puedan tolerar los niveles de intensidad más altos. Asimismo, este tipo de ejercicio podría no ser seguro para personas con ciertas afecciones de salud como arritmias (frecuencia cardíaca irregular), problemas articulares o musculoesqueléticas, no estabilizada o enfermedades oculares como la retinopatía¹.

Como ocurre con cualquier tipo de ejercicio, el mejor enfoque es comenzar lentamente con intensidades más bajas y aumentar la intensidad en forma gradual. También es una buena idea consultar con su proveedor de atención médica antes de comenzar un programa de entrenamiento HIIT para asegurarse de que sea seguro para usted.

Puede realizar una rutina HIIT completa en menos de 30 minutos, mientras que se necesita el doble de tiempo para lograr los mismos beneficios para la salud con formas de actividad física de menor intensidad.

1. Harvard School of Public Health. [HIIT \(High Intensity Interval Training\) \[Entrenamiento de intervalos de alta intensidad \(High Intensity Interval Training, HIIT\)\]](#). Consultado el 8 de septiembre de 2023.

2. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). [Target Heart Rate and Estimated Maximum Heart Rate \(Frecuencia cardíaca objetivo y frecuencia cardíaca máxima estimada\)](#). Última revisión el 3 de junio de 2022. Consultado el 3 de septiembre de 2023.

3. Healthline. [7 Benefits of High Intensity Interval Training \(HIIT\) \(7 beneficios del entrenamiento de intervalos de alta intensidad\)](#). 14 de abril de 2021. Consultado el 19 de septiembre de 2023.

CHÍA FRESCA

Ingredientes

- 1 cucharada de semillas de chía
- 2 tazas de agua filtrada
- 2 fresas medianas en rodajas (nota 1)
- 1 rodaja de jengibre fresco pelado (nota 2)
- 1½ cucharadas de jugo de limón
- 2-3 gotas de gotas de stevia

Instrucciones

Para obtener el mejor sabor, prepare la bebida el día anterior.

En una jarra de vidrio, agregue las semillas de chía, el jugo de limón, el jengibre fresco (puede omitirlo si no le gusta el jengibre; consulte la nota para conocer las opciones), las gotas de stevia, las rodajas de fresa y el agua.

Revuelva, tape la jarra y colóquela en el refrigerador. Las semillas siempre gravitarán hacia el fondo de la jarra, y eso es normal.

Sirva con una pajilla; así será más fácil beber las semillas y el agua. Revuelva siempre con la pajilla justo antes de beber para mezclar las semillas en la bebida.

Se puede conservar hasta por 4 días en el refrigerador.

Tiempo de preparación

15 minutos

Tiempo total

13 minutos

Porciones

1



Información nutricional

Calorías	64
Grasa total	3.7g
Sodio	29mg
Carbohidratos	7g
Fibra nutricional	4.2g
Proteína	2.1g