



# EJERCICIOS SEGUROS PARA PERSONAS CON OBESIDAD

## ¿Por qué debo hacer ejercicios especiales si tengo obesidad?

Los estudios clínicos muestran que la manera más rápida, segura y efectiva de perder peso para cualquier persona es a través de la reducción de calorías consumidas y el ejercicio apropiado. **Ningún medicamento, cirugía o remedio iguala la capacidad del ejercicio para lograr la pérdida de peso.** De la misma manera, solo el ejercicio ha logrado mantener el peso en límites normales de las personas durante un tiempo prolongado.



Las personas con obesidad y sobrepeso, frecuentemente están limitados en su capacidad para ejercitarse, ya sea por falta de condición física, falta de motivación, enfermedades concomitantes o tiempo. Por lo tanto, se han diseñado guías internacionales para determinar los ejercicios más adecuados para las personas que tienen este problema.

## ¿Qué recomendaciones debo seguir en una rutina de ejercicio?

El primer paso es el acudir con un médico a una valoración antes de empezar cualquier rutina. Debido a que las personas con obesidad y las personas sedentarias tienen un riesgo cardiovascular mayor, se debe valorar si existe algún riesgo antes de empezar el ejercicio.



## ¿Cuánto ejercicio debo hacer?

El ejercicio necesario para empezar una reducción en el peso constante equivale a 150 minutos de ejercicio moderado por semana. Esto equivale a un mínimo de 30 minutos 5 días de la semana de un ejercicio constante.



Sin embargo, esta cantidad de ejercicio es suficiente para iniciar la pérdida de peso. Para mantener una pérdida constante y evitar el subir de peso nuevamente se debe ir aumentando el ejercicio hasta 300 minutos por semana.

Si no puede realizar la rutina completa de 30 minutos continuos, puede empezar con periodos más pequeños de 10 o 15 minutos varias veces al día, lo cual es útil cuando no tiene tiempo para hacer ejercicio de manera continua.

## ¿Cuáles son los principales tipos de ejercicio recomendados?

Los mejores son los que hacen participar a un gran número de músculos del organismo, como por ejemplo: caminar, correr, nadar o hacer bicicleta.

1. Caminar o correr son los más recomendados, especialmente en personas mayores, porque pueden hacerse en cualquier sitio, no requieren un equipamiento especial, son sencillos, pueden ser realizados por casi todo el mundo y permiten ejercitar un gran número de músculos del organismo.



2. Nadar, hacer bicicleta estática o pasear en bici. Estos ejercicios de resistencia son más recomendables para personas con problemas en sus articulaciones.

Otro tipo de ejercicios como las pesas, yoga, o ejercicios de bajo impacto, son útiles para mejorar la condición física, aumentar la resistencia, mejorar el tono muscular pero no ayudan con la pérdida de peso, por lo tanto se pueden incluir en el programa de ejercicio, sin embargo no deben ser el único tipo de ejercicio que haga si desea perder peso.



### ¿Qué otras cosas puedo hacer para mejorar mi condición física?

Empiece a movilizarse, no permita que el cansancio, o la vida sedentaria le ganen la batalla.

Recuerde que usted debe iniciar un programa que cambie su estilo de vida, una rutina que pueda llevar a lo largo de toda su vida, no una rutina que le permita bajar unos cuantos kilos para entrar en un traje o acudir a una fiesta. La obesidad es un problema que se generó a lo largo de varios años y por lo tanto no puede resolverse en pocos meses, con rutinas excesivas ni con tratamientos agresivos. Tampoco se trata de que usted inicie una rutina de ejercicio que le permita comer más.



Realice ejercicios que le gusten, que le llamen la atención, cualquiera que este sea. Una rutina, por leve que sea lo mantendrá motivado a movilizarse y continuar con otras actividades.



El ejercicio es parte importante de una vida saludable, empiece su rutina lo más pronto posible.

### BIBLIOGRAFIA Y ACCESOS PARA PACIENTES

Benshimon et al. Obesity and physical activity: A review. Am Heart J, 2005; 151(3): 599-608.

Jakicic, et al. Physical Activity Recommendations in the Treatment of Obesity. Psychiatr Clin N Am 28 (2005) 141-150  
Salud actual: la obesidad y el ejercicio.  
<http://www.saludactual.cl/obesidad/obesidadyejercicio.php>