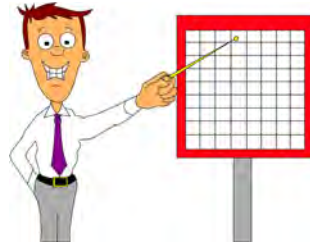


Hechos, Cifras Y Ficciones:



- ☞ **El Ejercicio Habitual Apresura el Sanamiento en un 25%**
Según investigaciones realizadas en la Universidad del Estado de Ohío por Carlos F. Emery, la gente que hacía ejercicio regularmente sanó una pequeña herida de punzada practicada en el brazo, en un promedio de 29 días, comparado con 39 días que demoraron los sedentarios en sanar.
- ☞ **El Ejercicio Ayuda a Prevenir la Enfermedad de Alzheimer**
Un estudio amplio de seis años de duración recientemente publicado en Anales de Medicina Interna, halló que la gente mayor de 65 años que hace ejercicio regularmente tiene menos probabilidades de desarrollar la enfermedad de Alzheimer u otras formas de demencia.
- ☞ **Los Diabéticos Tipo 2 Pueden Vivir Más Tiempo si Hacen Ejercicio**
Dos estudios publicados en Diabetes Care [El cuidado de la diabetes], mostraron que los diabéticos que hacían ejercicio moderado o más vigoroso tenían la mitad de probabilidades de fallecer durante los 18 años que abarcaron dichos estudios.
- ☞ **El Ejercicio Añade Vida a Nuestros Años**
Un nuevo estudio realizado por la Universidad de Wáshington en Seattle indica que buena parte del deterioro asociado con la edad se puede prevenir con la actividad física. La falta de fortaleza muscular y hasta el aumento de peso típico de la mediana edad son el resultado de la reducción en la actividad física, y no de la “edad.”
- ☞ **Una Razón más para Hacer Ejercicio**
Un estudio finlandés reciente publicado en el European Heart Journal [Revista europea del corazón], indica que el ejercicio reduce en la sangre los niveles de proteína C-reactiva, un indicador de la inflamación asociada con las enfermedades del corazón y la diabetes.

Información obtenida de la Berkeley Wellness Letter [carta de bienestar de Berkeley], 2005//2006

Distribuida por: Northern California Conference. **Director:** Gordon Botting
Producido cerca: Ministerios de Salud de la División Norteamericana. **Director:** DeWitt Williams
Coordinador—Editor: Gordon Botting. **Diseño—Asistente Editorial:** Ed Fargusson

Salud Limitada



Abril 2007
Tomo 1, Número 1

Le Actividad Física... Potente Medicina

por el Don Hall, DrPH, CHES

Las mejores medicinas son las que previenen la enfermedad y mejoran la calidad de vida. Quizás no hayamos pensado que la actividad física sea medicina, pero es un hecho que cuando se la practica todos los días es una medicina, y muy potente. Por ejemplo, ¿le gustaría a usted prevenir el cáncer? Un informe reciente de la Sociedad Americana del Cáncer dice que el ejercicio habitual puede ser útil para prevenir el cáncer de los senos, del colon, la próstata y el endometrio, que son algunos de los cánceres más comunes de hoy.

¿Le interesa prevenir la diabetes, una de las dolencias más serias y que más aumentan hoy? Un equipo de investigadores estudió durante 15 años un grupo de 2.478 adultos menores de 30 años, para determinar el riesgo de desarrollar diabetes que corrían sus integrantes. Los que eran sedentarios al comienzo del estudio pero que en el transcurso de los 15 años que duró el seguimiento pasaron a ser gente físicamente activa, tuvieron un 60% menos de probabilidades de desarrollar diabetes, comparados con los que permanecieron sedentarios. ¡Imagínese el impacto sobre la salud de nuestra nación y sobre el costo de los cuidados médicos, si cada individuo sedentario se dedicara a la actividad física! El Centro para la Prevención y Control de la Enfermedad calcula que alrededor del 25% de todos los costos de cuidados médicos se deben a un estilo de vida sedentario y al exceso de peso.



¿Quiere usted evitar un ataque cardíaco? En un estudio que hizo la Universidad de Harvard, el cual abarcó unas 80.000 enfermeras, las que caminaban por lo menos media hora por día cinco o más veces a la semana, sufrieron solamente la mitad de los ataques que las que no hacían ejercicio habitual.

A continuación mencionamos algunos otros

beneficios que han mostrado ciertos estudios realizados en grandes grupos de gente, donde se compararon las personas activas y en muy buena condición física con los individuos inactivos y en mala condición física:

- * La caminata a buen paso disminuyó en un 65% el riesgo de sufrir fracturas de la cadera en las mujeres mayores.
- * Los varones en buena condición física tuvieron 68% menos derrames cerebrales.
- * Los varones físicamente activos corrían un riesgo 46% menor de sufrir de presión alta.
- * Los varones en buena condición física tenían una probabilidad 34% menor de caer víctimas de un resfrío o algún tipo de influenza.
- * La gente en buena condición física padece menos de depresión y vive más feliz.
- * La gente en buena condición física tenía solamente la mitad de probabilidades de morir dentro de los diez años que duró uno de los estudios.



Los que practican regularmente la actividad física tienen también menos probabilidades de sufrir de sobrepeso; tienen más energía, son más felices y sufren menos depresión, duermen mejor y padecen menos de artritis y dolores de las articulaciones.

Las personas activas viven más. Dos estudios realizados en grupos amplios de la población—el Estudio Adventista de la Salud y el Estudio del Condado de Alameda—demostraron que la actividad física era una forma principal de predecir la longevidad (aún mejor que si la persona es o no vegetariana). El Estudio de Ex-Alumnos de Harvard mostró que por cada hora que uno dedique a hacer ejercicio, aumenta su expectativa de vida en dos horas. ¡No es mala inversión!

Hace más de cien años, Elena de White escribió lo siguiente acerca de la actividad física: “Todos los que pueden hacerlo, debieran caminar al aire libre cada día, invierno y verano. Aun en invierno, una caminata sería más benéfica para la salud que todas las medicinas que el médico pueda prescribir” (Counsels on Health, pág. 52). ¿Lo creemos? Las investigaciones realizadas son muy convincentes.

Para obtener estos beneficios de salud, el Centro para la Prevención y Control de la Enfermedad así como el Colegio Americano de Medicina Deportiva recomiendan: “Todo adulto estadounidense debiera acumular 30 minutos o más de actividad física a nivel moderado la mayor parte de los días de la semana, o todos ellos”. Como ejemplos están las caminatas a buen paso, la bicicleta, la natación, el trabajo en el jardín y otras actividades

físicas que nos hacen respirar profundamente (sin perder el aliento) y transpirar. Las personas más jóvenes y en buena condición física pueden gozar de actividad más vigorosa, incluso el trote y los deportes activos.

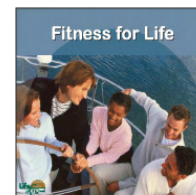
Si en la actualidad usted no practica la actividad física habitual, debiera comenzar dedicando cada día unos pocos minutos al ejercicio, aumentando gradualmente hasta alcanzar los 30 minutos de actividad moderada. Si padece de cualquier problema de salud, consulte con su médico, quien le dará instrucciones específicas.

A continuación mencionamos otros principios que pueden ayudarle a mantener un estilo de vida activo:

- * Escoja actividades que le gusten. Si no goza con lo que hace, no lo hará por mucho tiempo.
- * Invite a alguien a salir juntos. Un compañero de ejercicios le ayudará a ser más fiel.
- * Añada variedad realizando actividades diferentes en distintos días, o use nuevas rutas para caminar.
- * Haga sus ejercicios en las horas frescas del día (mañana o atardecer) y beba mucha agua.
- * Use calzado apropiado para caminar, y póngase ropa cómoda para hacer ejercicio.
- * Póngase blancos y lleve registros, por ejemplo la cantidad de minutos, kilómetros o pasos por día.
- * Escoja un versículo bíblico favorito para memorizar o meditar en su significado mientras camina (véase Isaías 40:30-31).
- * Busque formas de estar más activo cada día; use las escaleras, camine a la tienda, saque al perro, camine un poco al mediodía, dése con frecuencia pequeños períodos de descanso, escoja vacaciones activas.
- * Inscríbase en un gimnasio o en una clase de acondicionamiento físico. Si es necesario, pida que un instructor personal le ayude a comenzar.
- * Dos o tres veces por semana, haga ejercicios de estiramiento y fortalecimiento además de los aeróbicos.

A medida que se vaya poniendo más activo, su fuerza, su salud y su panorama mental mejorarán, ¡y su ánimo se vitalizará! Escoja un estilo de vida activo, y goce de la buena salud que Dios quiere que todos disfruten.

Don Hall es el fundador y presidente de Wellsource, Inc. Es un pionero en el campo de la evaluación de la salud.



Si desea establecer un programa de ejercicio en su iglesia, pruebe **Fitness for Life** (La vida en buenas condiciones) de LifeLong health at Wellsource, Inc.
800-862-4395 • www.lifelonghealth.us