



Consejos de Harvard para que el ejercicio tenga un espacio en tu vida

No sólo se trata de inscribirse en un gimnasio y seguir las instrucciones de un profesor. La Escuela de Salud Pública de la prestigiosa universidad entrega sencillos tips que recomienda aplicar a diario.

Conoce los consejos de Harvard para que el ejercicio tenga un espacio en tu vida

En noviembre del año pasado, la Fundación Chile y el programa Elige Vivir Sano dieron a conocer los resultados de un estudio que clasificó a los chilenos según sus hábitos de vida saludable. Se identificaron cinco perfiles, de los cuales el mayoritario correspondía a quienes tienen poco interés por la vida sana, no realizan deporte y no se preocupan de su alimentación. Según la investigación, un 32% de la población chilena cae en este grupo.

Algo sin duda preocupante, si se considera que -según se afirma en el mismo estudio-, un 25,1% de los chilenos son obesos y un 39,3% tiene sobrepeso. Las causas de esta realidad son varias, pero entre las principales está el aumento sostenido del sedentarismo en los últimos años.

Y aunque realizar actividad física no es lo único que garantiza una vida saludable, no hay duda de que sí influye mucho. "El ejercicio regular ayuda a que el cuerpo funcione mejor; mantiene a raya las enfermedades cardíacas, la diabetes y una serie de otros males, y es un ingrediente clave para perder peso", afirman expertos de Harvard en el sitio [The Nutrition Source](#), dependiente de la Escuela de Salud Pública de la prestigiosa universidad.

Allí, además de entregar útiles [consejos nutricionales](#), dan sencillos tips para que las personas le den al ejercicio un espacio en su vida diaria. Aquí te mostramos algunos:

- 1. Elige actividades que te gusten:** hacer ejercicio no sólo significa encerrarse en un gimnasio y seguir las instrucciones de un profesor, sino que existen muchas otras actividades que también cuentan: bailar, caminar, trabajar en el jardín, etc. "Para que te sea más fácil empezar, elige cualquier cosa que te haga moverte. También elige una actividad que calce con tu identidad personal", sugieren los especialistas.
- 2. Dosifica:** no es necesario que hagas todo el ejercicio a la vez, sino que puedes separarlo en lapsos de tiempo de igual duración y lograr los mismos beneficios. Así, si requieres 30 minutos diarios de actividad, puedes

dividirlos en 10 minutos por la mañana, otros 10 al mediodía y finalizar con 10 más por la noche.

3. **Hazlo en compañía:** puedes elegir a un amigo, a tu pareja o a alguno de tus hijos. La idea es que no te ejercites en solitario, ya que junto a otra persona estarás más motivada y serás más constante.
4. **Camina rápido:** cuando te movilices a pie, hazlo como si estuvieras atrasada para llegar a algún lado. Esto, según los expertos de Harvard, ayuda mucho más al control del peso que caminar a un ritmo pausado.
5. **Aprovecha tu hora de almuerzo:** no ocupes todo tu horario de colación para quedarte sentada. Puedes dedicar algunos minutos para ir al gimnasio o caminar con tus compañeros de trabajo, y luego comer algo cuando hayas terminado.
6. **Ayúdate con un podómetro:** estos aparatos registran la cantidad de pasos que da una persona, al detectar el movimiento de sus caderas. Los especialistas de Harvard animan a llegar a los 7.000 pasos diarios o incluso más.
7. **Usa las escaleras, bájate del auto y anda en bicicleta:** de ser posible, evita los ascensores y las cintas mecánicas. Y si necesitas ir a un lugar cercano -o no tanto-, utiliza tus piernas, ya sea caminando o pedaleando.
8. **Apaga tu televisor, tu computador y tu smartphone:** cambia todo tipo de pantallas por tiempo activo o bien busca cómo combinarlas con el ejercicio. Por ejemplo, puedes ver televisión, leer o incluso hablar por teléfono mientras estás sobre una trotadora, una bicicleta estática o una elíptica.
9. **Bájate antes y busca los estacionamientos lejanos:** si andas en metro o micro, no te bajes justo en la estación o paradero que necesitas, sino que hazlo antes y camina lo que te falta para llegar a tu destino. Y si andas en auto, has un esfuerzo y no lo dejes en los espacios que están más cerca de la puerta del lugar a donde vas.
11. **Si no es en el gimnasio, ejercítate en tu casa:** quizás no tienes tiempo para ir a uno, o simplemente te desagrada compartir camarines y máquinas con desconocidos. Entonces, invierte un poco y cómprate tu propio equipo cardiovascular. No tiene que ser algo sofisticado: puede ser una trotadora, una bicicleta estática o una elíptica.
12. **Hazlo divertido:** aunque está bien que hagas lo que más te gusta, no pierdes nada con probar actividades diferentes a las convencionales. Por ejemplo,

puedes aventurarte y subirte a un skate -ahora que está tan de moda-, y si lo disfrutas, seguramente querrás practicarlo seguido y durante más tiempo.

- 14. Inscríbete en una clase y asesórate con expertos:** está bien que hagas ejercicio por tu cuenta, aunque los especialistas de Harvard recomiendan inscribirse en alguna clase (yoga, pilates, baile, etc.), para seguir una estructura y ser más constantes. Asimismo, en el caso de entrenamientos más complejos, como en los que se utilizan esas, el consejo es primero aprender con un profesional y luego hacerlo por cuenta propia.

- 16. Lleva un registro y asígnales un espacio en tu agenda:** llevar el control de la cantidad de actividad física que realizas, te ayudará a ser más responsable. También es importante que ésta ocupe un tiempo específico en tu rutina diaria o semanal. Así que, si eres olvidadiza, puedes ayudarte con la tecnología, por ejemplo, programando tu celular o correo electrónico para que te lo recuerde.

- 17. Reconoce tus logros:** los expertos de Harvard recomiendan establecer metas a corto plazo y recompensarte cuando las cumplas. Eso sí, la idea no es que te premies con un festín de comida chatarra, sino que mucho mejor es que adquieras alguna prenda nueva para hacer deporte o algo por el estilo.

Emol mayo 2013