



Ejercicio físico: cómo crear el hábito

CUANDO INCORPORES EL EJERCICIO A TU RUTINA, TE SENTIRÁS MEJOR, Y DESEARÁS AUMENTAR LAS DOSIS DE ACTIVIDAD FÍSICA

LO DE HACER UN PLAN PUEDE SONAR COMPLICADO, PERO ES MUY SENCILLO.
¿QUÉ ACTIVIDAD QUIERES HACER?
¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO? ¿CUÁNDO COMIENZAS?

Lo importante es dar el primer paso. Te explicamos las claves para comenzar a hacer actividad física, y para convertirla en una rutina.

Junto a una alimentación equilibrada y una terapia farmacológica adecuada, el ejercicio físico es la base de una gestión de éxito de la diabetes. Hace años que se habla del desarrollo de fármacos que puedan reproducir los beneficios de la actividad física. ¡Sería uno de los inventos del siglo! Y es que hacer deporte o, sencillamente, salir a caminar, hacen mucho por nuestra salud.

El ejercicio físico puede prevenir o revertir los problemas cardiovasculares y la diabetes tipo 2, ayuda a luchar contra la depresión y ralentiza la progresión de la artritis. Si no haces actividad física, la *pregunta del millón* es: “¿Cómo empiezo?”.

Habla con tu médico

Antes de ponerte a hacer deporte, lo primero que debes hacer es comentarlo con tu médico. **Deberían hacerte un examen físico, sobre todo si tienes 45 años o más.** La necesidad de este examen es más fuerte en caso de tener diabetes y otros problemas asociados a la patología, como problemas del corazón o de las articulaciones.

Tu médico puede sugerirte qué actividades encajan mejor con tu fondo físico y con tu situación. Y también te puede decir qué actividades debes evitar. Por muchas limitaciones que tengas, siempre va a haber algún tipo de actividad que puedas hacer.

Comienza poco a poco

No diseñes ningún plan muy ambicioso. Lo importante es comenzar, e ir haciendo más ejercicio físico, y más intenso si se puede, a medida que pasan los días, semanas y meses. Los expertos dicen que debemos hacer **al menos 30 minutos de ejercicio diario casi todos los días de la semana.**

Puede parecer un objetivo poco realista, sobre todo si has llevado un estilo de vida sedentario. Sin embargo, no es tan difícil encontrar media hora al día para caminar, aprovechando por ejemplo la realización de recados.

En todo caso, si tan solo caminas 10 minutos al día, ya es mejor que nada. La idea es que, de forma progresiva, vayas haciendo más ejercicio.

Todo es empezar. Cuando incorpores el ejercicio a tu rutina, te sentirás mejor, y desearás aumentar las dosis de actividad física.

Elige una actividad que te guste

Puede parecer obvio. Pero hay que remarcar que para que una actividad se convierta en hábito, ayuda que nos guste, que nos haga pasar un buen rato.

¿Te gusta la naturaleza y vives cerca de un bosque? Pues una buena idea es caminar o ir en bicicleta en ese entorno natural. ¿Eres una persona social? Pues quizás lo tuyo sea hacer clases de aeróbic, zumba o yoga. ¿Te gusta la competición? Prueba un deporte: también valen el golf, la petanca o los bolos.

Haz un plan

Lo de hacer un plan puede sonar complicado, pero es muy sencillo. ¿Qué actividad quieres hacer? ¿Durante cuánto tiempo? ¿Cuándo comienzas?

Caminar es una de las mejores maneras de ponerse en marcha y convertirse en una persona más activa. Y es que la mayoría de personas pueden caminar y están acostumbradas a hacerlo en su vida cotidiana. Al principio, el objetivo puede ser ir de una punta a otra del parque. Más adelante, puedes alargar

la distancia. E incluso puedes decidir hacer running: ponerte unas deportivas y salir a correr.

Un plan debe contener objetivos, de corto y de largo plazo. Un objetivo de corto plazo sería lograr un estilo de vida más activo. Y un objetivo de largo plazo sería participar en una carrera popular de 10 kilómetros, o bien perder una determinada cantidad de kilos.

Hay personas a las que les va muy bien escribir esos objetivos en una libreta, o en el bloc de notas del smartphone. Se mentalizan más y ganan motivación.

Crea una rutina

Para que el ejercicio físico sea efectivo para tu diabetes y para tu bienestar físico y emocional en general, debes practicarlo a lo largo del tiempo. Debe haber una constancia.

Pues bien, hay maneras de reforzar el hábito de la actividad física. Lo primero: **asegúrate de hacer ejercicio cada día, o al menos varias veces a la semana.** Ayuda a que la rutina se consolide que hagas deporte siempre a la misma hora del día, por ejemplo justo antes de comenzar a trabajar, o tras finalizar la jornada laboral (o si tienes algo de tiempo, en la pausa de la comida).

Hoy te faltan energías: ¿qué hacer?

Si un día te faltan fuerzas, intenta hacer algo a la hora que reservas a la actividad física. Aunque solo sea una pequeña parte del ejercicio que sueles hacer, ponte el calzado deportivo y ropa adecuada, y ponte en marcha.

Lo importante es mantener la rutina, aunque no puedas dedicar a esa actividad todo el tiempo que sueles en cada sesión habitual de ejercicio.

Ejercicio, con seguridad

Los beneficios de la actividad física son casi ilimitados. Pero lo primero es la seguridad.

Hidrátate. Cuando haces ejercicio, te deshidratas muy fácilmente, sobre todo si estás un buen rato en el gimnasio, en la cancha o paseando a ritmo rápido por la calle. Por tanto, asegúrate de beber agua antes, durante y después de la actividad. Además, mantener la hidratación va a ayudar a tu organismo a recuperarse antes del ejercicio.

Evita las hipoglucemias. Si tiendes a las bajadas bruscas de glucosa, deberías llevar siempre encima geles o zumos.

Calienta antes de hacer ejercicio. Antes de salir a correr, camina durante 10 minutos. Así evitas lesiones y consigues que tu sesión de deporte sea más satisfactoria y que el rendimiento sea mejor.

Haz estiramientos al finalizar. Cuando acabas, si has ejercitado tu fuerza, haz ejercicios de estiramiento para distensionar tus músculos.

Unos pocos minutos de enfriamiento pueden ayudar a tu cuerpo, sobre todo a tu ritmo cardíaco, a volver a la normalidad. ●