



Sedentarismo Enemigo de la Salud

Por Marvin Lopez



¿Qué está usted haciendo en este momento? ¿Está sentado frente a su computadora trabajando, esta conduciendo su automóvil o acaso está disfrutando de su programa favorito de televisión? Bueno, de cualquier manera, si no hace ejercicio usted lleva una vida muy sedentaria.

La sociedad moderna nos impone un estilo de vida muy poco saludable porque trabajamos mucho, comemos mal y descansamos poco, además, no hacemos ejercicio y todo esto da lugar a que aparezcan los principales enemigos de nuestra salud: Presión Alta, Diabetes, Problemas Cardíacos, son enfermedades relacionadas a la falta de ejercicio. Por ello toma en cuenta que al iniciar un programa consciente de actividad física especialmente el ejercicio aeróbico, los beneficios son muchos. Los ejercicios pueden experimentarse hoy y disfrutarse toda la vida siempre y cuando se mantenga cierta disciplina.

Esta comprobado científicamente que el ejercicio reduce los prematuros y dañinos efectos de las enfermedades degenerativas especialmente las enfermedades cardiovasculares. Todas las personas desde niños hasta ancianos deben ser motivados a hacer ejercicio. Nunca es demasiado tarde y el mejor momento es hoy.

¿Qué tipo de ejercicio es bueno para mí?

La mayoría de los expertos consideran que los mejores ejercicios aeróbicos son aquellos cuya intensidad se mantiene consistentemente a un nivel constante. Generalmente se identifica al ejercicio aeróbico como un ejercicio rítmico que utiliza los grupos musculares más grandes y que puede mantenerse durante un lapso de tiempo prolongado a una intensidad razonablemente constante.

Los mejores ejemplos de ejercicio aeróbico en los que la intensidad puede mantenerse sin llegar a causar incomodidad son: caminar, trotar, correr, bicicleta estacionaria, natación, patinaje, remo, etc.

¿Cómo hacer y cómo comenzar?

¿Deseo empezar a hacer ejercicio el día de hoy? ¿qué tengo que hacer? ¿Cuántas veces a la semana

tengo que ejercitar? ¿Que intensidad debo de tener cuando ejercito?

Ropa: De preferencia de algodón, eso ayudará al cuerpo a transpirar.

Zapatos: Los zapatos tienen que ser cómodos y de preferencia que absorban el impacto para evitar el estrés en los tendones y ligamentos de los pies y las rodillas.

Agua: Es importante tomar agua antes, durante y después del ejercicio, eso evitará la deshidratación. Si es posible, toma una bebida hidratante para reponer sales minerales y potasio que el cuerpo pierde durante la actividad física. Si tienes calambres después de ejercitar, es seguro que estás deshidratado.

Antes de empezar un programa de ejercicio es importante consultar con un doctor para saber en que condición de salud se encuentra el cuerpo y estar seguros que el ejercicio va beneficiar, en vez de crear problemas.

Antes y después del ejercicio

Para maximizar la seguridad, se deben de tomar ciertas precauciones antes y después de hacer el ejercicio. Un calentamiento adecuado antes de la sesión del ejercicio puede prevenir un daño a los músculos esqueléticos, a los tejidos conectivos y al corazón. Es necesario realizar un enfriamiento suficiente después del ejercicio para prevenir una posible baja en la presión sanguínea que pueda causar un mareo o un desmayo. Realizar un calentamiento (preparación del cuerpo para una actividad física intensa: deportes y ejercicio) y un enfriamiento (bajar la intensidad del ejercicio poco a poco hasta llevar al cuerpo hasta un estado normal como se encuentra antes de empezar el ejercicio) adecuado se vuelve más importante cuando la intensidad aumenta.

Si usted decide empezar a hacer ejercicio habrá tomado la mejor decisión para mejorar su salud, su estado de ánimo y manejar su estrés. En sus manos está la decisión para sentirse mejor, adelante.

Nostalgia a Chapina

Por: Byron Ortiz

© 2004 Byron Ortiz

CON ESTOS VERSOS NO QUIERO
CONTRADECIR MI DESTINO,
ES SOLO UN CANTO SINCERO
AMIGABLE COMO EL VINO

HOY VIVO EN TIERRAS LEJANAS
DONDE NO HAY SOMBRA DE CEIBA,
SON LAS SECOYAS TAN ALTAS
LAS QUE EN LOS BOSQUES SE ELEVAN.

Y ES QUE EL RECUERDO QUE TENGO
DE MI LINDA GUATEMALA
EN EL CORAZÓN LO LLEVO
COMO PUNAL EN EL ALMA

LLEVO YO SIEMPRE CONMIGO
AQUELLA MÚSICA LINDA
LA QUE CON ALMA DE ORMIGO
INTERPRETA LA MARIMBA

LAS MUJERES SON HERMOSAS
BLANCAS, NEGRAS Y LATINAS
PERO BELLAS COMO ROSAS
SON LAS MUJERES CHAPINAS

SIEMPRE AGRADEZCO EL SUSTENTO
QUE ME BRINDA ESTE PAÍS,
PERO MI AMIGO...TE CUENTO
QUE COMO EXTRANO EL MAÍZ

ES DIFÍCIL, NO LO NIEGO,
CUANDO SALUDO YO AL GRINGO,
PUES EXTRANO EL ROSTRO BELLO
Y LA SONRISA DEL INDIÓ.

LE ESCRIBI UN VERSO A LA LUNA
QUIZA LA MISMA QUE VES TU
PER SE QUE NO HAY NINGUNA
COMO LA DE XELAJU

POR LA CALLE CAMINANDO
LA ENCONTRE, BELLA ENTRE TANTAS
Y ME RECORDO EL ENCANTO
DE MI AMADA MONJA BLANCA

IMPONENTE SOBRE EL CIELO
VUELA EL AGUILA TENAZ,
PERO QUE HERMOSO ES EL VUELO
DE MI NOBLE Y GRAN QUETZAL.

PARA NO PERDERME EN TANTAS
TRADICIONES Y COSTUMBRES
LLEVO EN LA MENTE GRABADAS
LETRAS DE ASTURIAS MI LUMBRE

RECUERDO COMO DE NIÑO
DISFRUTE CADA MOMENTO,
CAPIRUCHO, TROMPO Y CINCO
DISFRUTE MAS QUE EL NINTENDO

DESAFIANDO A ESTE CIELO
HE VOLADO UN BARRILETE,
PERO NO ELEVO SU VUELO
COMO ALLA EN SACATEPEQUEZ

HE SUBIDO SIN AFANES
LAS MONTAÑAS DEL LUGAR,
PERO LOS CUCHUMATANES
SON MI CUMBRE Y SON MI HOGAR

YO QUISIERA QUE MIS VERSOS
LOS LEYERAN NUESTROS NIÑOS
Y SABER QUE NO SON PRESOS
MAS DEL ANALFABETISMO

PERO AQUI VOY CAMINANDO
BUSCANDO UN NUEVO HORIZONTE,
Y EN EL CAMINO CANTANDO
EL HIMNO QUE CORRESPONDE

GUATEMALA DE MI VIDA
POR TI DOY EL ALMA ENTERA,
Y POR SIEMPRE SERAS MIA
CON TU ETERNA PRIMAVERA.