

# ¿Por qué el ejercicio es la mejor medicina?

Hacer ejercicio puede fortalecer tu sistema inmunológico y protegerte de enfermedades, sus beneficios son en gran medida preventivos.



# El ejercicio regular detiene los efectos del envejecimiento.

Al comparar el sistema inmunológico de adultos sanos con el de un adulto mayor considerado atleta maestro (hacen ejercicio con regularidad y participan en competencias),

**el sistema inmune del atleta maestro se parece al de alguien 20 años más joven.**

No tienes que ser un atleta:  
si duplicas la cantidad de pasos que das  
todos los días, **de 5,000 a 10,000**  
**pasos**, tu sistema inmunológico  
funcionará mejor y más parecido al de una  
persona más joven.

A continuación, te mostramos cómo integrarlo de manera efectiva y segura.

## Conoce las recomendaciones

Pasear alrededor de la cuadra podría no ser suficiente.

Las pautas actuales de actividad física que recomienda la OMS, van de

**2.5 a 5 horas de ejercicio moderado a la semana o 1.25 a 2.5 horas de ejercicio vigoroso,** tratando de combinarlo con un entrenamiento de fuerza, dos días a la semana, pudiendo lograr con esto, mayores beneficios para la salud.

# Crea un plan

**Tener un plan te ayudará, especialmente si has intentado sin éxito, en el pasado.**

**Estaciona tu auto lo más lejos de la oficina o del centro comercial, evita el ascensor o, cada vez que haya anuncios en la televisión, levántate y camina por la casa hasta que se reanude el programa.**

**Prepárate para adaptarte y desafiarte más. Por ejemplo, una vez que tengas el hábito de caminar ciertos pasos al día, establece nuevas metas o intenta acelerar tu ritmo.**

# Sé consistente

**En un estudio de 2006 publicado en el American Journal of Medicine, mujeres de entre 50 y 75 años siguieron un programa de ejercicio moderado, (caminadora, bicicleta estática o caminar al aire libre) durante 45 minutos al día, 5 días a la semana, durante un año completo, mientras que otro grupo de mujeres realizó solo estiramientos.**

**Las mujeres en el programa de ejercicio informaron menos síntomas de resfriado, que las que solo estiraron.**

# Actívate durante el día

Incluso si dedicas tiempo al gimnasio o al aire libre, también importa cómo pasas el resto del día.

Nuevos datos muestran que sentarse durante largo tiempo puede anular los beneficios de la actividad física.

Configura alarmas para pararte y estirar tus piernas cada hora aproximadamente.

# Divídelo

Divide tu entrenamiento  
a lo largo del día.

Mayor actividad física permitirá  
que se estimulen cascadas de  
reacciones con distintas células  
inmunitarias.

Fraccionar tu rutina entre la  
mañana y la noche, incluso una  
caminata después de la cena,  
funciona.

