

## Observancias Nacionales de la Salud

### Abril

Mes de la Salud Física  
Mes del Conocimiento de Situaciones de Tensión Física  
Mes de Reconocimiento del Abuso del Alcohol  
Mes Para la Prevención del Abuso de Menores  
Mes Para la Apreciación de las Parejas

### Mayo

Mes Nacional de la Salud Mental  
Mes de la Salud de la Mujer  
Mes de la Salud Familiar  
Mes Para Mejorar la Estima de los Adolescentes

### Semana del 3 al 9 de mayo

Semana Nacional de Reconocimiento al estado de depresión y ansiedad en Adultos

### Junio

Mes de la Comunicación Efectiva  
Mes de la Salud y Bienestar Profesional  
Mes de Seguridad e el Hogar

## ¡Sobrepóngase a las Excusas! Ejercite su Cuerpo.

Se siente que está muy ocupado; esta lloviendo afuera. Hay que preparar la cena. Los niños necesitan que los ayude con sus asignaciones. Simplemente, no se siente con ganas de hacer ejercicios.

Resultados de estudios realizados por nosotros indican que las personas que hacen ejercicios de forma irregular presentan excusas con mas frecuencia que las que no hacen ningún tipo de ejercicio. Nos explica la Sra. Bonnie Berger, Ph.D., profesora y directora de l programa de Deportes, Movimiento Humano y Estudios Relacionados en la Universidad de Bowling Green State, en Bowling Green, Ohio; "Las personas que se ejercitan de vez en cuando, aquellos que se sienten que deben ejercitarse mas frecuente, pues son los que mas excusas fabrican para evitar su compromiso con el ejercicio."

La mejor forma de vencer esa voz dentro de su ser que le propone las excusas, es seguir nuestro plan para combatir y desacreditar la fuente de las excusas que evitan que usted cumpla con su plan de ejercicios. A continuación le sugerimos seguir estos pasos para manejar de forma efectiva las tres excusas mas utilizadas para la inacción.

### *"No tengo el tiempo para ejercitarme"*

Una de las excusas mas utilizadas es la de "estoy muy ocupado". A esta excusa usted se debe preguntar a sí mismo; Verdaderamente no tengo tiempo, o será que no quiero hacer el espacio para tenerlo?

Considere lo siguiente: En America, la gente por lo general se sienta frente al televisor durante tres o cuatro horas al día. "No debe haber ninguna excusa para dedicarle al menos una media hora de esas para ejercitarse," nos dice la Dra. Berger.

Podemos decirle también que si usted mantiene una buena condición física, se le facilita el encontrar tiempo para ejercitarse, no importa cuan atareado usted puede estar.

"Usted tiene mas energía y puede pensar mas claro ya que ha podido descansar su mente" nos dice La Dra. Berger. Estas dos condiciones le permiten a usted ser mucho más productivo tanto en su trabajo como en la casa.

En el caso de padres de familia que suelen usar de excusa a los niños para no ejercitarse, la Dra. Berger sugiere buscar tiempo en las horas finales del día, más bien después del trabajo y antes de llegar a casa.

"Los beneficios del ejercicio aumentan cuando usted se ejercita por mas de 30 minutos al día," nos dice la Dra. Berger. "Tres caminatas al día de aproximadamente 10 minutos cada una le ayuda a mantener su condición cardiovascular saludable, beneficia la presión arterial, y ayuda a bajar los niveles del colesterol en la sangre. Todo persona debe hacer un poco de tiempo para lograr eso."

### **“Me siento muy cansado”**

Es justificable que después de un arduo y largo día de trabajo, usted se sienta cansado y con pocas ganas de hacer ejercicio. Pero aun así, si usted hace solo un poco de ejercicio, o quizás sale a caminar, verá que sacará energías de donde no las hay ya que su sangre fluirá más rápido y esto causa que la azúcar en su sangre fluya hacia sus músculos.

Esta misma reacción favorable la puede tener si usted suele ejercitarse antes de comenzar su día de trabajo. Una vez empieza a ejercitarse, usted se sentirá más alerta y con más energías durante todo el día.

### **“Hace mal tiempo”**

Esta excusa la utilizan mucho aquellos que suelen ejercitarse a la intemperie. A menos que el tiempo este bueno, no intentaré hacer ejercicios. Si acaso llueve, hace mucho viento, el calor, está muy frío afuera, la humedad; todas estas condiciones suelen ser excusas para echarle abajo su intención de ejercitarse.

Para que esto no lo detenga, usted debe tener un plan alternativo. Me refiero a poder ejercitarse en la casa usando un video de ejercicios como guía, o haciéndose miembro de un gimnasio.

## **Ejercicios Desde el Escritorio**

La mayoría de las personas que se ejercitan regularmente comentan que el hecho de sentirse activos, también los hace sentir más saludables y con más energía. Esto no solo aplica a atletas o deportistas. Fíjese que muchas personas que laboran en oficinas también realizan ejercicios sencillos en sus escritorios, con sorprendentes resultados favorables para su salud.

Este tipo de actividades le mantiene su mente en alerta, combate la tensión y promueve flexibilidad corporal, según indican los expertos.

A su cuerpo no le hace ningún beneficio el estar tenso o inmóvil por mucho tiempo. Si el periodo de inmovilidad es largo, el grado de tensión en su cuerpo tiende a aumentar.

En América, la persona permanece sentado/a un promedio de aproximadamente 7 ½ horas durante el día. Es recomendable que si usted es una de estas personas, debe tratar de hacer ejercicios simples, aun cuando usted este sentado/a o parado/a. No hace falta destrezas especializadas, ni equipo específico. Usted puede ejercitarse un poco si se recuesta hacia atrás en su silla y logre estirarse un poco.

Tenga en cuenta que este tipo de ejercicio no le hace beneficio alguno a

su condición cardiovascular, tampoco fortalece músculos o lo ayuda a lucir mejor en su traje de baño. Lo que si hace es que lo ayuda a relajarse, alivia la tensión en los músculos, y ayuda un poco a mantener la flexibilidad en éstos.

Recuerde que debe respirar de forma normal a la misma vez que mantiene su cuerpo en una de las posiciones de estiramiento. Una vez haya completado el ejercicio, entonces respire hondo y profundo.

Si es el caso que usted trabaja frente a un ordenador, sírvase a estirar los músculos de sus manos y muñecas ocasionalmente, y tome periodos cortos para relajarse. El propósito es tratar de prevenir el síndrome de túnel de carpal, que es causa de un movimiento repetitivo en áreas de coyunturas y otras.

Los expertos recomiendan que este tipo de ejercicio se haga regularmente entre periodos de una hora, aun cuando solo haga un ejercicio a la vez. Recuerde que cualquier tipo de ejercitación es mejor que mantenerse en una misma posición durante un largo espacio de tiempo.

Cuando este haciendo los ejercicios, hágalos despacio y complete todos

La Dra. Berger recomienda que establezca una rutina que le favorezca a usted. Por ejemplo, coordine un programa de ejercicios con un compañero/a, escoja un horario durante la mañana ó en la tarde, ó simplemente desarrolle su propia disciplina.

“Trate de establecer hábitos que lo hagan sentirse bien y que se adapten fácilmente a su estilo de vida,” nos dice la Dra. Berger. “Si usted logra hacer esto, después de un corto tiempo se dará cuenta que el ejercitarse se convertirá en parte de su rutina, y las excusas pasarán por desapercibidas.”



los movimientos. Si hace los ejercicios muy rápido, algunos músculos o coyunturas no se beneficiarían de los movimientos, o podría lastimarse.

También es importante que relaje su cuerpo. Puede pararse de su silla y caminar o estirarse un poco una vez entre periodos de una hora. El permanecer sentado por mucho tiempo aumenta la tensión en la parte baja de la espalda, puede atrofiar los músculos del área lumbar, y finalmente causar una pérdida en la flexibilidad de sus movimientos.

El caminar por lo menos 10 minutos al día es lo más recomendable para aquellos que trabajan sentados frente a un escritorio. Si la caminata se le hace imposible, debe tratar entonces los ejercicios desde su escritorio.



*Making Connections, Creating Solutions*

**1-800-433-2320**

**[www.cascadecenters.com](http://www.cascadecenters.com)**