

Ejercicio: reduce la presión sanguínea



Bajar diez libras de peso puede ser suficiente para reducir la presión sanguínea. La pérdida de peso puede intensificar los efectos de los medicamentos para presión alta y puede reducir otros factores de riesgo, tales como la diabetes y los altos niveles de colesterol malo.

Actualizado: 8/19/2004

Fecha de revisión: A.D.A.M. Medical Illustration Team

Ejercicio aeróbico



El ejercicio aeróbico aumenta la resistencia, ya que mantiene al corazón bombeando por un período extenso

Los ejercicios aeróbicos hacen que el cuerpo se adapte a un ritmo más rápido, necesita oxigenarse con mayor frecuencia.

Entre los aeróbicos de bajo impacto están el caminar y nadar. Correr, jugar tenis y bailar son aeróbicos de alto impacto.

Actualizado: 10/26/2004

ADAM

normal. Debido a que la sangre se bombea más rápido y promueve niveles de colesterol saludables.

Beneficios de la práctica regular



La práctica regular del ejercicio tiene un efecto positivo sobre la salud general de la gente con enfermedades o condiciones crónicas y puede disminuir la gravedad de los trastornos emocionales al brindar a quien los practica una mayor sensación de control



La actividad física contribuye a la salud mediante la reducción de la frecuencia cardíaca, reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular y reducción de la pérdida ósea que se asocia con la edad y la osteoporosis. La actividad física también ayuda al organismo a utilizar las calorías de manera más eficiente con la consiguiente pérdida y mantenimiento del peso. También incrementa la tasa de metabolismo basal, reduce el apetito y ayuda a reducir la grasa

Ejercicios de flex Los ejercicios de flexibilidad ayudan a que los músculos se estiren, protegen contra las lesiones y permiten que las articulaciones tengan su mayor alcance de movimientos



Los ejercicios de flexibilidad en su forma más simple estiran y encogen los músculos. Las disciplinas que incorporan estiramiento con control respiratorio y meditación incluyen el yoga y el t'ai chi. Los beneficios de una mayor flexibilidad pueden ir más allá de lo físico hacia una mejora en la reducción del estrés y promueven una sensación de bienestar.

Actualizado: 7/3/2004

El ejercicio y la edad



El ejercicio puede ayudar a que las personas de edad se sientan mejor y disfruten más de la vida

 ADAM.

El ejercicio puede ayudar a las personas de edad a sentirse mejor y disfrutar más la vida, incluso aquellos que piensan que están demasiado viejos o muy fuera de forma.

Hacer ejercicio con amigos



Se recomienda hacer del ejercicio una actividad agradable, realizándolo con un amigo



Hacer ejercicio con un amigo o un grupo de personas puede ayudar a hacer esta actividad más agradable e interesante y puede motivar a la persona a continuar con una rutina regular de ejercicios.

Actualizado: 12/3/2004

El ejercicio: una herramienta poderosa



A través del ejercicio,
la persona tiene una
poderosa herramienta
para mejorar su salud

 ADAM.

La buena forma física es esencial para una buena salud y es una de las mejores cosas que se pueden hacer para el cuerpo, la mente y el espíritu. El ejercicio mejora la manera en que trabaja el cuerpo y puede hacer que la persona luzca mejor, se sienta mejor e incluso que viva más tiempo.

Actualizado: 12/3/2004

Fecha de revisión: A.D.A.M. Medical Illustration Team

Medicina preventiva



El ejercicio es un
componente importante
del cuidado preventivo
de la salud

 ADAM.

La actividad física contribuye a una mejor salud, reduciendo el ritmo cardíaco, disminuyendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares y reduciendo la cantidad de pérdida ósea asociada con la edad y la osteoporosis. La actividad física también ayuda al cuerpo a utilizar calorías más eficientemente, promoviendo así la pérdida y mantenimiento de peso. Ésta puede también aumentar la frecuencia del metabolismo basal, reducir el apetito y contribuir con la reducción de grasa corporal.

Actualizado: 8/13/2004

Fecha de revisión: A.D.A.M. Medical Illustration Team

Ejercicios isométricos



El entrenamiento de resistencia aumenta la fortaleza de músculos, huesos y tejidos blandos circundantes, al igual que quema la grasa y puede reducir el colesterol

 ADAM.

Los ejercicios isométricos ponen los músculos en acción y fortalecen los huesos. El incremento de masa muscular eleva el metabolismo que, a su vez, quema grasa. El entrenamiento de fortaleza, también llamado ejercicio anaeróbico, es opuesto al aeróbico, debido a que no se requiere incremento en la producción de oxígeno.

Actualizado: 12/3/2004