

Sugerencias a la hora de ejercitarse

La barrera más importante para el ejercicio no es qué hacer, sino encontrar la motivación para hacerlo. Los expertos recomiendan establecer metas a corto y largo plazo, e implementar un plan muy específico. ¿Qué más puede hacer para mantener su rutina?

Concéntrese en el esfuerzo percibido. La frecuencia cardíaca puede ser una medida bastante inexacta de su trabajo, en especial si está tomando medicamentos para el corazón. "Recomendamos la prueba de caminar y hablar para determinar si está ejercitando lo suficiente", dice Dalene Bott-Kitslaar, RN, MSN, F-CNP, de la Clínica Mayo de Rochester, Minnesota. Básicamente, debe ejercitarse lo suficiente (ya sea caminando o haciendo otra actividad) como para no poder mantener fácilmente una conversación; debe detenerse y recuperar el aliento mientras habla.

No se conforme con las caminatas cortas. Mida sus pasos diarios usando un podómetro todo el día, e intente que su cuenta de pasos llegue a 10,000 al día. Siga aumentando el número en 1,500 pasos al día, hasta llegar a su objetivo. Caminar esta cantidad cada día puede marcar una diferencia, y solo necesita ropa cómoda y un buen calzado.

Individualice su rutina. "Lo que funciona para una persona no necesariamente funciona para los demás", dice Bott-Kitslaar. "Elija algo que disfrute. ¡Puede bailar el ritmo de salsa o merengue, lo que prefiera! Mientras se esté moviendo, su corazón se beneficia". Algunas mujeres disfrutaban la variedad, seleccionando diferentes actividades en la semana para trabajar diferentes grupos musculares.

Encuentre un "entrenador personal" para mantenerse motivada. En ocasiones, puede que sea un entrenador personal que haya en su gimnasio, pero, de todos modos, use lo que tenga disponible. Los "entrenadores personales" de Bott-Kitslaar son sus perros, que no le permiten sentarse después del trabajo sin su caminata diaria. "Busque a alguien o algo en su vida: su perro, su hijo, su esposo o su madre, que la motive a cuidarse", dice.