



## Acondicionamiento físico cuando la vida se siente frenética

Ya sea que viaje por trabajo, tenga un horario ocupado con su familia o tenga interrupciones frecuentes en su rutina diaria, la vida puede sentirse frenética. Durante estos momentos, puede sentir la tentación de postergar el ejercicio al final de la lista de tareas pendientes porque hay mucho más que hacer. Pero intente resistir ese impulso. El ejercicio mejora su calidad de vida en general, libera tensiones, aumenta sus niveles de energía y lo ayuda a dormir mejor, de acuerdo con [Heart and Stroke Canada](#).

La buena noticia es que, incluso durante los momentos agitados, puede ajustar el acondicionamiento físico y encontrar una hora para ir al gimnasio o correr unas cinco millas. Considere la posibilidad de probar algunos de estos consejos para mejorar el acondicionamiento físico en su vida:

- **Viaje y vaya al trabajo con sus zapatillas deportivas.** Si viaja por negocios, dé una vuelta en el aeropuerto. Si viaja al trabajo, bájese del metro o entrene un par de cuadras antes de llegar a su destino y camine el resto del camino. O si conduce, estacione su auto más lejos de la puerta en el estacionamiento del trabajo o en la tienda.
- **Coloque la ropa deportiva o su ropa de baño en su lista de empaque.** Cuando viaje por negocios, use las máquinas del gimnasio del hotel, nade en la piscina o pregunte por lugares cercanos para explorar si el tiempo lo permite. Incluso un paseo por el edificio o un paseo en un vecindario local apto para peatones pueden ayudarlo a mantenerse en el camino.
- **Salga del auto para estirarse y caminar.** Si va a conducir por un largo tiempo, ubique los parques al lado de la carretera o los miradores a lo largo de su ruta.
- **Use su propio peso corporal.** Ya sea que esté en casa o fuera, haga saltos, sentadillas o flexiones. Encuentre un video de ejercicios para seguir en su computadora portátil o teléfono inteligente.
- **Use las escaleras en lugar del ascensor** cuando esté en el aeropuerto, la estación de metro, la oficina o en el centro comercial.

**Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.**

- **Haga ejercicios mientras mira la televisión.** Use pesas, haga abdominales o salte la cuerda mientras se pone al día con sus programas favoritos.
- **Pasee mientras cuida a sus hijos.** Si sus hijos están inscritos en deportes u otras actividades, considere pedirle a otro padre que lo acompañe mientras camina y los ve participar.
- **Camine para despejarse.** Si está en el trabajo, use parte de su hora de almuerzo para levantarse de su escritorio. También puede tener una reunión con sus colegas mientras camina. En casa, intente dar un paseo alrededor de la cuadra o al final de la carretera y volver después de poner la ropa en la secadora o la cena en el horno. Su cónyuge, sus hijos o su vecino también pueden disfrutar del paseo.
- **Programe su alarma 30 minutos antes.** Use este tiempo para hacer ejercicio antes de que empiecen las ocupaciones de su día. Incluso puede usar su ropa de entrenamiento al dormir para ahorrar tiempo.
- **Si tiene niños pequeños, compre un cochecito de bebé para correr o un remolque para bicicleta.** A la larga, es más barato que ir al gimnasio y no hay necesidad de contratar una niñera. Sus hijos disfrutarán del entrenamiento tanto como usted.

Hacer el condicionamiento físico adaptable y variado ayuda a que sea divertido. Evite el enfoque de "todo o nada". Cualquier tiempo dedicado al ejercicio es mejor que nada. Su cuerpo y su mente se lo agradecerán.

**Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.**

## Consejos rápidos para comenzar y seguir un programa de ejercicios

La Organización Mundial de la Salud recomienda que los adultos de entre 18 y 64 años realicen por lo menos 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada durante la semana, con actividades de fortalecimiento muscular en dos de esos días. El ejercicio es crucial para una buena salud; desempeña un papel importante para mantener un peso saludable, reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y otros problemas médicos y proporciona energía.

**Hable con su médico acerca de comenzar un programa de ejercicios,** especialmente si actualmente no hace ejercicio con regularidad o si tiene alguna condición médica como diabetes, presión arterial alta, enfermedad cardíaca, obesidad o antecedentes familiares de ataque al corazón o presión arterial alta.

**Empiece de a poco.** Las investigaciones muestran que hacer ejercicio durante 10 minutos tres veces al día proporciona muchos de los mismos beneficios para la salud que hacer ejercicio durante 30 minutos seguidos. Piense en formas rápidas y fáciles de adaptar el ejercicio a su vida. Podría intentar los siguientes:

- Dar un paseo durante su hora de almuerzo.
- Estacionar el auto a pocos minutos a pie de su destino.
- Subir las escaleras en lugar del ascensor siempre que pueda.
- Desarrollar la actividad física en el tiempo que pasa con su familia.
- Hacer ejercicios mientras ve la televisión o habla por teléfono.

**Busque actividades de ejercicios estructurados,** como una clase en un gimnasio o en su comunidad local. Si prefiere hacer ejercicio en casa, puede seguir una rutina de ejercicios en YouTube. Estas cosas lo ayudarán a ganar confianza, sentirse motivado y aprender nuevas técnicas con la ayuda de un instructor.

**Tenga en cuenta que hacer que el ejercicio sea una parte regular de su vida lleva tiempo.** Puede llevarle varias semanas o meses adquirir el hábito de hacer ejercicio y ponerse en forma.

**Planee con anticipación el ejercicio.** Bloquee el tiempo en su horario diario para hacer ejercicio. Trate de no hacer ejercicio demasiado cerca de la hora de acostarse para que no lo mantenga despierto.

**Encuentre otras personas para hacer ejercicio usted.** Tome un paseo en bicicleta con su hijo u organice caminar o trotar con un amigo o compañero. Hacer ejercicio con compañeros aumenta las posibilidades de alcanzar sus objetivos de acondicionamiento físico porque lo alentarán a levantarse y salir. También es posible que se diviertan compitiendo juntos, que esté más seguro al ser parte de un grupo y que le presenten nuevas formas de ponerse en forma.

**Prepare una variedad de actividades para no aburrirse.** Probar nuevas actividades de manera regular lo mantendrá interesado; esto hará que sea menos proclive a rendirse.

**Establezca objetivos de ejercicio y recompénsese cuando los alcance.** Por ejemplo, si logra hacer ejercicio tres veces a la semana durante un mes, recompénsese con un capricho (¡pero no con comida!) de algo especial. Puede usar el método SMART para enfocarse. SMART significa Específico, Medible, Alcanzable, Realista, Temporal. Este método ayuda a enfocarse y planificar para el éxito.

**Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.**



## Lecturas destacadas en línea

### Consejos útiles sobre viajes y seguridad alimenticia

Mantenerse saludable y evitar enfermedades mientras viaja es esencial para disfrutar al máximo el tiempo de vacaciones. Enfermarse en el camino sucede con demasiada frecuencia, pero es posible evitar las enfermedades mientras se viaja. [Siga leyendo.](#)

## Seminarios web destacados



**El poder de la persuasión: cómo influenciar a otros**

**14 de junio de 2019, 1:00 p. m. CST**

[Registrarse](#)



**Hacer ejercicio a medida que envejece**

**28 de junio de 2019, 1:00 p. m. CST**

[Registrarse](#)