



Informativo FundHepa

No. 14 Actividad Física

Promover la Salud Hepática en México

Contenido

- **Sabías que...** Una vida saludable te ayuda a tener un hígado sano
- **Para ampliar la información:** Tipos de ejercicio.
- **Mitos y Realidades**
- **Preguntas frecuentes**
- **Noticias interesantes** El hígado y la actividad física.
- **Dato curioso:** La dieta y el ejercicio son un buen tratamiento para el hígado graso
- **Signos alentadores:** Pacientes con daño hepático pueden realizar ejercicio con la supervisión de su médico.
- **Es importante:** Incorpore un programa de ejercicio en sus actividades diarias.

Editorial

En los últimos 30 años ha habido una tendencia mundial al aumento en la cantidad de personas que presentan sobrepeso. Este problema está creciendo, al igual que su impacto en la salud pública ya que hay las enfermedades ligadas a la obesidad como diabetes, enfermedades cardiovasculares, hígado graso no alcohólico y cáncer han incrementado.

Las estadísticas de salud en México muestran que la población presenta sobrepeso y obesidad en todas las etapas de la vida. Es por eso que diferentes instituciones públicas y privadas dedicadas a la promoción de la salud se han reunido para discutir y proponer consensos a nivel nacional. Como resultado de estos trabajos han nacido diversos programas para ayudarnos a tener un estilo de vida más sano. Uno de ellos es la gráfica del Plato del Bien Comer, una guía de recomendaciones para lograr una alimentación saludable.

Un estilo de vida saludable exige, además de una alimentación e hidratación adecuadas, el mantenerse activo físicamente. De ahí que se esté dando tanta importancia a la promoción de la actividad física para el cuidado de la salud.

En este número encontrará información útil sobre cómo incorporar un programa de actividad física a su rutina diaria y los beneficios que el ejercicio tiene sobre la salud, en especial para la salud hepática.

Infórmate:

www.higado.com.mx
informate@fundhepa.org.mx

Sabías que . . . un estilo de vida saludable te ayuda a tener un hígado sano.

Una vida saludable está determinada por muchos factores, algunos no están en nuestras manos controlar, como la constitución genética o la edad, pero se puede modificar el estilo de vida e iniciar acciones como hacer ejercicio que contribuyen a reducir el riesgo de contraer enfermedades y a mejorar la calidad de vida. No solo las personas sanas, sino también las personas que padecen alguna enfermedad pueden beneficiarse de realizar ejercicio.

Aunque practicar buenos hábitos de salud no garantiza el gozar de una vida más larga, definitivamente tener una alimentación adecuada, mantenerse hidratado y hacer ejercicio regularmente son hábitos que contribuyen a mejorar la calidad de vida.

El ejercicio físico es cualquier actividad que se realiza con el fin de estar en buena forma y adquirir resistencia, flexibilidad, fuerza, etc. Puede consistir en andar a paso ligero, subir escaleras, montar en bicicleta, nadar, bailar, hacer aeróbicos, gimnasia o practicar algún deporte como tenis, fútbol, etc.

La práctica habitual de ejercicio produce beneficios físicos y psicológicos para la salud. Al mover el cuerpo consumimos el exceso de glucosa, colesterol y otras sustancias, además hacemos trabajar al sistema cardiovascular, disminuyendo la presión arterial y aumentando el aporte de oxígeno a los tejidos. Así, aumentamos nuestra esperanza de vida y nuestro bienestar, lo que se traduce en una mejor calidad de vida.

El ejercicio físico es clave en la prevención y tratamiento de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la artrosis, la osteoporosis e incluso algunas enfermedades mentales.



Para ampliar la información...

Diferentes tipos de ejercicio:

El ejercicio aeróbico está centrado en las actividades de resistencia, como correr, caminar rápidamente, andar en bicicleta, etc. Es una actividad física en la cual se mueve continuamente un grupo muscular grande como las piernas o los brazos y la frecuencia cardíaca se hace más rápida y la respiración más profunda y frecuente.

El ejercicio aeróbico puede ser de intensidad moderada o extenuante.

Mientras realiza actividades moderadas (caminar rápido, nadar, andar en bicicleta, bailar, etc.), debe ser capaz de hablar pero no de cantar. La frecuencia cardíaca a alcanzar durante la actividad física moderada es de 60 ó 70% de tu frecuencia cardíaca máxima.

Para calcular la frecuencia cardíaca ideal sin importar el tipo de actividad física que decida realizar use la siguiente fórmula:

$$\text{Latinos por minuto} - \text{Edad} = \text{Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM)}$$

$$\text{FCM} \times \text{nivel de intensidad} = \text{Frecuencia Cardíaca Ideal}$$

Se recomienda hacer mínimo 30 minutos de ejercicio aeróbico moderado diariamente.

Si no ha estado activo, empiece lentamente e intensifíquelo paulatinamente.

Cada semana aumente el tiempo, la frecuencia o agregue una segunda actividad.



El ejercicio anaeróbico o de fortalecimiento muscular

comprende actividades breves basadas en la fuerza, como el levantamiento de pesas o los sprints. Ayuda a tener un cuerpo más tonificado y a fortalecer las fibras musculares. Usted puede realizar un programa regular de entrenamiento de fuerza haciendo flexiones de pecho, abdominales, levantando pesas, o con actividades que mejoren la fuerza. Se recomienda hacer ejercicio de fortalecimiento muscular dos veces por semana.

Asegúrese de hacer ejercicios que trabajen todas las partes del cuerpo.



Beneficios de la Actividad Física:

- ▶ Mejora la función cardiovascular.
- ▶ Ayuda a que el corazón y el hígado funcionen más eficientemente, aumentando la energía y la resistencia, lo que puede reducir la fatiga.
- ▶ Disminuye la grasa corporal, lo cual permite reducir el contenido de grasa en el hígado.
- ▶ Mantiene las articulaciones, los tendones y los ligamentos flexibles.
- ▶ Mejora el estado emocional y evita la depresión, el estrés y la ansiedad.
- ▶ Da sensación de bienestar y fortalece la autoestima.

Caminata:

Caminar es un ejercicio de intensidad ligera o moderada que puede realizarse en cualquier época del año y sobre cualquier terreno. Es la actividad más recomendable ya que mejora la resistencia aeróbica general, la resistencia muscular, incrementa el gasto calórico y ayuda a combatir el sobrepeso.

Para caminar use ropa y calzado cómodos. Beba líquidos antes y después del ejercicio. Empiece poco a poco y aumente progresivamente el ritmo y la distancia hasta alcanzar mínimo los 30 minutos recomendados.

Cuando usted camina a ritmo moderado puede quemar hasta 210 calorías en 30 minutos.

Natación:

La natación es un ejercicio de bajo impacto para las articulaciones y al ejecutarlo se mueven músculos de todo el cuerpo. Comience a baja intensidad y avance progresivamente para evitar la fatiga.

Nade al menos tres días por semana por 50 minutos a una intensidad entre 65 y 85 % de su Frecuencia Cardíaca Máxima (FCD) y haga hincapié en los ejercicios respiratorios. Nadar beneficia al sistema cardiovascular y respiratorio, ayuda a mantener el peso ideal, previene la obesidad y evita los hábitos sedentarios.

Cuando usted nada a ritmo constante, puede quemar hasta 240 calorías en 30 minutos.



Tiempo que se debe hacer ejercicio:

El mayor beneficio del ejercicio se obtiene si se realiza durante al menos 20 minutos diarios de 5 a 6 días a la semana.

Otras Actividades

Otras Actividades	Calorías /30 min
• Aerobics bajo impacto	200
• Aerobics medio impacto	300
• Paseo en bicicleta	200
• Patinar	250
• Bailar a ritmo intenso	400
• Spinning	300
• Caminadora inclinación 3-5%	200
• Tao Bo	330

Aerobics:

El aerobio o los aerobics es un tipo de gimnasia acompañado de música que requiere un esfuerzo sostenido y continuo. Sus beneficios cardiovasculares se dan según la intensidad y el tiempo de realización, además de ejercitar capacidades físicas como la flexibilidad, coordinación, orientación, ritmo, etc.

Es una técnica basada en el control del ritmo respiratorio y puede practicarse a diferentes niveles de intensidad. Como normal general, se recomiendan sesiones en días alternos a una intensidad del 60 al 70 % de la frecuencia cardíaca máxima.

Cuando usted hace ejercicios aeróbicos de intensidad media puede quemar hasta 300 calorías en 30 minutos.

Preguntas frecuentes

¿Cuál es el mejor ejercicio?

El mejor ejercicio es el que disfrute realizar. escoja una actividad que le guste hacer y que sea apropiada. Por ejemplo nadar es más liviano para las personas con problemas en las articulaciones, una caminata en el rumbo donde vive, vaya a bailar si le gusta la música o elija un deporte de raqueta.

- ▶ Comience despacio y aumente la dificultad y la duración del ejercicio gradualmente.
- ▶ Haga ejercicio acompañado, es más divertido.
- ▶ Elija la hora del día más cómoda para incorporar su rutina.
- ▶ No entrene después de comer, ni cuando hace mucho calor o frío afuera.
- ▶ Varíe su rutina. Usted tiene menos probabilidad de aburrirse o de lesionarse si cambia su rutina. Un día camine, al día siguiente practique algún deporte en equipo o baile.
- ▶ Considere realizar actividades en la casa a paso acelerado como barrer vigorosamente, cuidar el jardín o cortar leña.
- ▶ No se desanime. Puede tomar semanas antes de que note cambios en su cuerpo y en la forma de sentirse por el ejercicio.

¿Cómo se si me estoy ejercitando adecuadamente?

Las siguientes señales son indicadores de que nos estamos ejercitando bien:

- ▶ Usted se sentirá más fuerte y realizará su rutina de actividad física con mayor facilidad.
- ▶ A medida que su resistencia mejore, su corazón recuperará su ritmo normal en menos tiempo. Para medir su progreso tome su pulso antes de empezar y cuando acabe. Su corazón debe volver al estado pre-ejercicio en menos de 5 minutos. Si tarda menos de 2 minutos es que no está haciendo suficiente esfuerzo y deberá subir la intensidad.
- ▶ Después del ejercicio se sentirá relajado y feliz, porque la actividad física incrementa algunos neurotransmisores lo que mejora nuestro humor y el manejo del estrés.

¿Si hago ejercicio voy a subir de peso?

Conviene saber que personas con sobrepeso pueden sorprenderse al observar cómo su peso aumenta a pesar de haber iniciado una rutina de ejercicio y una dieta para perder peso.

Este aumento de peso se debe a que el ejercicio contribuye a la formación de masa muscular la cual pesa más que la grasa, por lo que el peso de la persona aumenta. Sin embargo, aunque no se vea reflejado en la báscula, es muy gratificante notar que el ejercicio, además de disminuir la grasa y aumentar la masa muscular, ayuda a reducir volumen y a moldear la figura.

Para perder peso es necesario hacer ejercicio de forma habitual, con constancia, y acompañarlo de una alimentación e hidratación que contribuyan a la pérdida de peso.

Mitos y Realidades

Es tarde para mí, estoy muy viejo.

Mantenerse en buen estado físico se trata de ser activo, de moverse cuando surge la oportunidad. Es importante recordar que el estado físico "no se guarda"; si una persona fue activa y deportista en su juventud no significa que los beneficios se manifestarán en la tercera edad. Diversos estudios han demostrado que la musculatura de personas mayores responde muy bien al ejercicio.

Si no duele no sirve.

Hoy en día se sabe mucho más sobre cómo realizar ejercicios de manera adecuada y sin lastimarse. Hacer ejercicio no debe causar dolor. De presentarse, puede ser indicador de que el músculo que estamos trabajando está sobrecargado y pudiera haber una lesión. La mejor forma de ejercitar un músculo es a través de cierto número de repeticiones según la fuerza y capacidades de cada persona. Un profesional lo puede orientar sobre postura, técnica de ejecución, prevención de lesiones, control de movimiento y progresiones adecuadas para que su programa de ejercicio le de todos sus beneficios.

Mientras más sudor se pierde, el ejercicio es más efectivo.

El sudor es la pérdida de agua, por lo que sudar más únicamente implica que se está perdiendo más líquido del cuerpo. Esta pérdida puede ser significativa por lo que es fundamental reponer el agua y los electrolitos (sodio, potasio) que perdemos en el sudor cuando hacemos ejercicio.

Aunque hacer ejercicio cansa, el hacerlo da más energía.

Al hacer ejercicio estamos preparando al cuerpo para que trabaje y utilice mejor la energía que recibe de los alimentos. Aún cuando en el momento de realizar la actividad física puede parecer que nos cansa, a largo plazo el ejercicio puede ayudar a que te sientas con más energía y a que descanses mejor, ese es un hecho probado y comprobado por la ciencia.

Dato curioso

La dieta y el ejercicio son un buen tratamiento para el hígado graso.

En años recientes se ha incrementado la obesidad en nuestra población, lo cual no solo implica un aumento en el índice de masa corporal o de la grasa total del cuerpo, sino también mayor riesgo de enfermedades como la diabetes y el hígado graso o problemas cardiovasculares serios.

La acumulación de grasa, particularmente en la zona central del cuerpo (cuerpo de manzana), es la más peligrosa para la salud ya que tiene una relación directamente proporcional con el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

Se han reportado diferentes estudios en los que se muestra el beneficio que tiene realizar ejercicio sobre el contenido de grasa del hígado. Es por ello que en la actualidad a los pacientes con hígado graso, además de llevar una dieta adecuada, se les recomienda realizar una actividad física de forma regular.

Magkos et al (2012) J Nutr Metabol



Signos alentadores

Pacientes con daño hepático pueden realizar ejercicio con supervisión médica.

Se ha demostrado que pacientes con hepatitis C que están siendo tratados con interferón pegilado y ribavirina son capaces de realizar ejercicio físico y que ello mejora su calidad de vida.

Gastroenterol Clin Biol. 2009;33(8):14

El ejercicio aeróbico, como la caminata, mejora la resistencia a la insulina y disminuye la grasa corporal y los niveles de leptina en pacientes infectados con el virus de hepatitis C.

Hepatology Res. 2011;41(10):928-35

Los pacientes con diferentes patologías hepáticas pueden realizar ejercicio, siempre bajo supervisión médica, y con ello mejorar su calidad de vida.

Med Sci Sports Exerc. 2000; 32:5422-30

Es importante

Incorpore un programa de ejercicio a sus actividades diarias:

Afortunadamente realizar actividad física paga excelentes dividendos: músculos y articulaciones más fuertes, huesos más densos, mejor postura, más equilibrio, más energía y vitalidad, mejor figura, un aspecto más juvenil y para completar un hígado más sano.

**El día tiene 1,440 minutos,
utiliza 30 de ellos a hacer ejercicio!!!!**



Números Publicados Informativo 1 / El Hígado, Informativo 2 / Enfermedades, Informativo 3 / Vacunas, Informativo 4 / Trasplante, Informativo 5 / Alcohol, Informativo 6 / Hígado Graso, Informativo 7 / Hepatitis A, Informativo 8 / Hepatitis B, Informativo 9 / Hepatitis C, Informativo 10 / Nutrición e Hígado, Informativo 11 / Cirrosis, Informativo 12 / Enfermedades Autoinmunes, Informativo 13 / Cáncer.

Disponibles en: www.fundhepa.org.mx

i Noticias interesantes!

El hígado y la actividad física:

El hígado controla la glucosa en el organismo almacenándola como glucógeno cuando no se necesita y liberándola cuando se requiere, especialmente durante el ejercicio.

Los carbohidratos se almacenan como glucógeno en el hígado y en los músculos, se libera como glucosa cuando la demanda de energía del cuerpo aumenta.

La liberación de glucosa proveniente del hígado se incrementa en relación con la intensidad de el ejercicio, de leve a moderado se incrementa de dos a tres veces, y durante ejercicio intenso aumenta de siete a diez veces con respecto a los valores de reposo.

El trabajo muscular también acelera el metabolismo de los aminoácidos y las grasas que se convierten en azúcar para obtener energía rápida.

En una persona sedentaria, el exceso de alimentos (sobre todo, azúcares y grasas) se convierte en grasa que se acumula en el hígado, lo que favorece la aparición de hígado graso y sus complicaciones.



Directorio

Dra. Concepción Gutiérrez Ruiz
Directora Editorial

Dr. David Kershenovich Stalnikowitz
Presidente Médico Honorario

Dr. Enrique Wolpert Barraza
Presidente Comité Científico

Lic. Luz María Aguilar Valenzuela
Coordinación de Publicaciones

D.G. Leonor Carrillo Fernández
Diseño Gráfico


FundHepa
Fundación Mexicana
para la Salud Hepática



INSTITUCIONALIDAD
Y TRANSPARENCIA

Infórmate

Tel. 56 63 • 48 86

Fax 56 61 • 50 97

www.fundhepa.org.mx

informate@fundhepa.org.mx

Fundación Mexicana para la Salud Hepática A.C.

Donataria Autorizada