



BIENESTAR

DEPORTIVO

C850 Coleccionable N°27

¡Mucho ojo con las mejengas!

Ejercicios de 12 a 70 años y más

Guía de lesiones más frecuentes

Prepárese para:

- ♥ Caminar
- ♥ Correr
- ♥ Nadar
- ♥ Ciclismo

***FROYLÁN BOLAÑOS**

¿Por qué un partido truncó la vida del humorista?



Tener una familia
saludable.

Tener quien se preocupe
por su salud.



**Te devuelve más de un
15% en todas tus compras
en farmacias Fischel.**

En Citi sabemos que cuidas integralmente de tu salud y la de los tuyos, por eso te ofrecemos la nueva tarjeta de crédito Citi Fischel, que te devuelve más de un **15% por todas tus compras** en farmacias Fischel:

- **10% de descuento** inmediato en las cajas de Fischel.
- **7% de Cash Back** el cual puedes aplicarlo al saldo de tu tarjeta.



¡Solicítala ya!

Para más información llama al 2291-4208
o ingresa a www.citi.co.cr

Fischel
...es salud

Citi never sleeps*

citi

Tomá tu tiempo para ejercitarte



30 minutos diarios de actividad física mejoran el estado de ánimo, estimulan la agilidad mental, los reflejos y la coordinación.



www.ccss.sa.cr



*Dr. José Miguel Rojas
Director de Desarrollo
de Servicios de
Salud de la CCSS*

Actividad física: una decisión trascendental

Sin duda, la práctica de la actividad física es el mejor antídoto para proteger al ser humano contra grandes amenazas.

Ejemplos de esto son dos grupos de enfermedades que producen el 50% de las muertes que se registran en el territorio nacional: las cardiovasculares y el cáncer.

Por eso, en la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), a la par de los programas que buscan curar a la población de un sinnúmero de enfermedades, también se promueven acciones para que los asegurados adopten prácticas que les permitan protegerse de los padecimientos.

Es normal ver como hoy, en las distintas clínicas y las sedes de las áreas

de salud, cada vez crecen más grupos que se reúnen periódicamente a realizar diversas actividades con un objetivo muy simple: lograr que los asegurados aprendan a poner su cuerpo en movimiento y dejen atrás el sedentarismo que, como sociedad, nos está pasando una factura muy fuerte.

Para incentivar, promovemos grupos de baile y de aeróbicos, o simplemente caminatas diarias alrededor del parque o la plaza. La medida es muy sencilla, pero el impacto de este paso tiene grandes repercusiones sobre la salud de la población. Nada más hay que atreverse y empezar a ejercitarse, claro está, tomando todas las medidas de seguridad recomendadas por los expertos. ¡Anímese!

Febrero - Marzo 2010

Una producción de Revistas de Grupo Nación (San José, Costa Rica) con el respaldo de la Caja Costarricense de Seguro Social.

Directora: Isabel Ovares • **Coordinación editorial:** Randall Sáenz • **Edición de textos:** Carlos Muñoz y Randall Sáenz • **Redacción:** Randall Sáenz y Diana Lucía Salas • **Colaboradores CCSS:** Diego Coto, Andrea De la Cruz, Damaris Marín, Susana Saravia y María Isabel Solís • **Colaboradores:** Eduardo Baldares, Carla Cabalceta, Alejandra Chavarría, Marianella Cordero, Mónica Cordero, Karla Echavarría, David Goldberg, Danilo Jiménez, Bárbara Ocampo, Arnoldo Rivera, Nathalia Rojas, Yessenia Soto, Natalia Suárez y Hugo Tassara Olivares • **Especialista:** Melania Coto • **Corrección de estilo:** Laura Solano • **Coordinadora de Diseño:** Tatiana Castro • **Diseño y diagramación:** Esteban Barrientos y Tatiana Castro • **Fotografía:** Jeannine Cordero, Germán Fonseca, Tanya Herrera, Jorge Navarro, Rónald Pérez, Osvaldo Quesada y Archivo Grupo Nación • **Producción fotográfica:** Laura Fuentes • **Ilustraciones:** Esteban Barrientos • **Gerente:** Yorleny Mora • **Apoyo administrativo:** Silvia Céspedes y Luis Gonzalo Conejo • **Ventas de Publicidad:** GN Comercial • **Control y Pauta:** Evelyn Zúñiga • **Mercadeo de Revistas:** Sujeily Porras • **Redacción:** (506) 2247-4427 • Fax (506) 2247-5110 • **Publicidad:** (506) 2247-4949 • Fax: (506) 2247-4948 • **Circulación:** (506) 2247-4512 • **Apartado Postal:** 1517-1100, Tibás • **Distribuidor:** Comercializadora Los Olivos de Grupo Nación GN, S.A. Teléfono: 2247-4463. Fax: 2247-5042.

Impresa en los talleres de Impresión Comercial de Grupo Nación GN, S.A. ©2010, San José, Costa Rica. Queda prohibida su reproducción total o parcial. Esta revista es reciclable. Deséchela adecuadamente. Llame a: Kimberly Clark, Costa Rica (506) 2298-3100, extensiones 3007 y 3115.



Cuenta con la colaboración de los siguientes especialistas:



Lic. José Ángel Ramírez
Educador físico
CEDESO



Dr. Orlando Dally
Ortopedista
Hospital México



Licda. Monserrat Caro
Fisioterapeuta



Dr. Víctor Hugo Fallas
Dermatólogo
Hospital México



Dr. Gerardo Murillo
Traumatólogo
Hospital San Juan de Dios



Dr. Manuel Alvarado
Ortopedista
Hospital San Rafael de Alajuela



Lic. Andrés Gómez
Fisioterapeuta
Hospital México



Licda. Hazel Carpio
Fisioterapeuta
Hospital Max Peralta de Cartago



PORTADA

- 8 Froylán Bolaños. Deportista hasta el final de su vida.** Fue popular por su faceta de humorista, pero muchos desconocían que era un gran aficionado del ejercicio.

EN COSTA RICA

- 14 Deporte: el gran ayudante de la vida moderna.** No es cuestión de sexo, edad ni clase social. Todos debemos incorporarlo a la rutina diaria.
- 16 CCSS promueve la actividad física en todo el país.** Mediante diversos programas la institución acerca a los asegurados para que se informen de los beneficios.
- 24 ¡Dígame su edad y le diré qué hacer con su cuerpo!** Los años acumulados son una consideración esencial para elegir el ejercicio correcto.

LESIONES

- 30 ¿Qué debe saber antes de empezar?** Si desea practicar ejercicio, un chequeo preventivo con su médico es el primer paso.
- 34 ¿Por qué calentar y estirar?** Si no le da el tratamiento previo a su cuerpo, estará invocando una lesión.
- 44 Para no ir de la mejenga al quirófano.** Importantes e incluso vitales. Así son las previsiones básicas que se deben tener antes de los típicos partidos informales. Nunca piense que "eso no me pasará a mí".
- 50 ¿Usted cuida sus rodillas?** Debido a la ausencia de precauciones y a los excesos, se convierten en un problema que puede llegar a incapacitarle.
- 54 ¿Está a punto de lesionarse?** Hay antecedentes que inciden directamente en la aparición de estos problemas. Usted puede prevenirlos.
- 60 Si no sabe, ¡no toque!** ¿Qué hacer y qué evitar cuando se producen estos accidentes?
- 66 Siga cada paso de la rehabilitación.** La recuperación tras una lesión no es automática: la rehabilitación juega un papel fundamental.



A DIARIO

- 72 Barata, simple y para todos.** La caminata es el ejercicio por excelencia y ofrece ganancias que van más allá de lo físico.
- 76 "Nadie lo puede hacer por uno". Testimonio de Marco Núñez.** "Más allá de saber que el deporte me mantiene activo y en un peso aceptable, me ha permitido darme cuenta de que mejora mi calidad de vida y la de quienes me rodean".
- 80 ¿Cuáles son los beneficios de los ejercicios más populares?** El trote, el ciclismo, la natación, el fútbol y el baloncesto son actividades de bajo costo.
- 86 ¿Gym o no gym?** Entérese de lo que puede aportarle a su calidad de vida si lo maneja de una manera correcta.
- 90 Haga de su casa un gimnasio seguro.** Un grupo de expertos consultados por *Bienestar* le aconseja cómo hacerlo de la mejor manera.
- 94 Yoga: un refugio para liberar el estrés.** La práctica india atrae cada vez a más costarricenses que buscan equilibrar una vida ajetreada.
- 96 ¿Sabe hasta dónde cubre el Seguro Estudiantil?** Los accidentes durante la práctica de algún deporte se ubican entre las primeras causas de atención que cubre este producto del INS.

EJERCICIO SALUDABLE

- 100 Ropa deportiva: cómoda y segura.** Esos son los requisitos ideales que la vestimenta y el calzado para hacer ejercicio deben cumplir.
- 102 La hidratación aumenta el rendimiento.** Cualquier deporte exige reponer los líquidos perdidos por el organismo a causa del esfuerzo.
- 106 ¡A comer bien!** No ser deportista de alto rendimiento no nos exime de alimentarnos adecuadamente, para cuidar la salud y llevar a cabo nuestra actividad física de la mejor forma.
- 110 Ponga los hongos a raya.** No se atenga: atacan toda parte del cuerpo.
- DIRECTORIO**
- 112 ¡No más sedentarismo!** Anímese a sudar y a recrearse un rato. Opciones de lugares para ejercitarse a bajo costo.

Cómo prepararse para:

- 57 Escalar El Chirripó**
- 70 Correr una maratón**
- 75 El Camino de Santiago**
- 79 La Clásica Sol y Arena**

A portrait of Froylán Bolaños, a middle-aged man with dark hair, smiling and wearing a blue button-down shirt. He is standing in front of a grey stone wall. The image is the background for the entire page.

Deportista hasta el final de su vida

Era popular en el país por su faceta de humorista, pero muchos desconocían que Froylán Bolaños era un acérrimo aficionado a la práctica de los ejercicios y a mantener un estilo de vida saludable.

Nathalia Rojas/ Para Bienestar

Fotografías: cortesía de familia Bolaños Ramírez y Archivo Grupo Nación



Era un sábado en la mañana. El frío clima de noviembre había impedido que un equipo de “mejengueros” jugara en la plaza Calle San José, en el cantón de Grecia. Por ello, los ansiosos jugadores se trasladaron a una cancha alterna en San Roque, otro sector aledaño.

Ese día, uno de los futbolistas que jugaba como volante ofensivo vivió su último partido: Froylán Bolaños. Querido no solamente por sus compañeros de equipo, donde tenía 25 años de participar, sino por miles de personas que le admiraban por su particular forma de hacer humor.

El 21 de noviembre, partió la voz que provocaba las risas y la reflexión de los radioescuchas, por sus famosas imitaciones de personajes del ámbito costarricense. La causa fue una de las más inesperadas: muerte súbita provocada por una arritmia cardíaca.

De entrada, se podía pensar que este padre de tres hijos y abuelo de un niño de 10 años no tenía una condición física adecuada, motivo por el que murió de repente, sin ninguna señal que advirtiera que corría algún peligro. Pero no fue así.

Un rasgo que caracterizaba a este ingeniero civil de profesión y comediante de corazón era su afición por el deporte. Además del fútbol (siempre trataba de no trabajar ese día para acudir a la “mejenga”), Froylán practicaba a diario una rutina de ejercicios.

Buscaba estar bien

Detrás del imprevisto fallecimiento de Bolaños, que llegó a sus 55 años, hay un pasado que refleja su faceta apasionada por el ejercicio.

Marisela Ramírez, su esposa, comenta que siempre fue muy activo físicamente. En años recientes, comenzó una rutina muy regular: caminaba una hora todos los días y, en ocasiones, hacía ejercicio en una máquina elíptica, además de las tradicionales "mejengas".

Esta educadora física conversaba siempre con Froylán sobre el tema del deporte y no tenía que motivarlo "porque ya estaba convencido".

Igualmente, cuenta que su cónyuge se cuidaba mucho con las comidas. Consumía frutas y vegetales, y no le agradaban las frituras.

Con 36 años de matrimonio, pregonaba que él vivía una "cultura física", aunque confiesa que por su muerte "se le vino todo abajo". Cuestionó el porqué del fallecimiento, pues siempre practicaba deporte, y trató de encontrar la explicación de por qué a otras personas sedentarias no les sucede nada. Por su estilo de vida, simplemente lo descartaba.

Su hijo Daniel Bolaños también da fe del deseo del humorista de mantenerse sano. El joven de 25 años relata que cuando era pequeño, siempre iba a jugar fútbol con su padre. Con el



paso del tiempo, lo veía salir a caminar a Grecia, incluso los domingos; "Toda la vida jugó "mejengas". Desde hace ocho años, había sido muy activo. No sufría de ninguna enfermedad".

El muchacho explica que no se investigó detalladamente la causa de su muerte ni se le practicó una autopsia, por lo que la familia, las amistades y la población que lo estimaba se quedaron solamente con el dato de que falleció de esa inoportuna arritmia.

En los últimos meses, confiesan que estaban preocupados porque consumía muchas bebidas energéticas, además de que le percibían cierto temor a la muerte.



1. Froylán mejengueó 25 años, cada sábado. 2. Con Norval y el comediante Julio Sabala. 3. Trotando en la playa con su nieto Rafael. 4. Riendo con Abel Pacheco, uno de sus imitados más populares. 5. Al lado de su hija mayor Sussy y su nieto Rafael, ya crecido.

Sin embargo, destaca que el hecho de que su papá fuera una figura conocida hizo menos difícil el momento de su partida. No sabían que era tan querido, lo que les dio "la tranquilidad de que fue respetado".

Indiscutible figura

Una de las personas más cercanas a Froylán era su amigo y compañero de labores Norval Calvo, en el programa radial *Pelando El Ojo*, de Radio Monumental. El periodista expresa que, en los últimos años, el deporte se constituyó en elemento esencial de la vida de este hombre de semblante amable.

Norval asegura que le cuestionaba que saliera a caminar todas las mañanas, a lo que respondía que le gustaba madrugar. Ya tenía el organismo acostumbrado, dice.

Incluso, *Pelando El Ojo* formó un equipo de "fútbol 5". Froylán era quien insistía en ir a entrenar y buscar retos.

Con ocho años de trabajar juntos, veía cómo era de cuidadoso con su nutrición, solía comer ensaladas, y gracias al ejercicio, se le notaba un estado de ánimo más activo y un cambio en el carácter: era más alegre. Calvo concluye que sus reproches a los buenos hábitos

De Froylán

• "Siempre conversaba con él sobre la actividad física, aunque no tenía que motivarlo porque ya estaba convencido".

Marisela Ramírez, esposa y educadora física.

• "Era muy cuidadoso con su nutrición: solía comer ensaladas y frutas. Gracias al ejercicio, estaba más activo y con un carácter más alegre". *Norval Calvo, compañero de Pelando El Ojo.*

"Talvez la muerte fue por un exceso. Uno puede ser deportista, pero debe tener un límite, hasta los grandes jugadores lo hacen. No se sabe cuándo puede ocurrir una arritmia". *Wagner Ramírez, médico y amigo.*

de su amigo estaban errados. Ahora, es consciente de la importancia de hacer deporte y lo tratará de inculcar en su rutina.

Ese día

La fama de amante de los deportes de Bolaños persiste tanto en su familia y trabajo, como entre las amistades de su natal Grecia. Jehiner Alfaro, su amigo y abogado, quien fue compañero desde noveno año del colegio, estuvo en el partido de ese 21 de noviembre cuando sufrió la muerte súbita.

Narra que al humorista no le agradaba defender, aprovechaba cualquier balón para hacer jugadas individuales y le encantaba hacer goles.

Asegura que le gustaba bromear en la cancha, tanto que a veces sus compañeros reaccionaban enojados, pero era parte de su personalidad, evoca entre risas. En esos tradicionales partidos la idea era divertirse; no interesaba ganar o perder.

Usualmente llegaba tarde a los encuentros por vivir lejos. Calentaba cuando tenía tiempo, se preparaba con un

poco de peloteo, pero si ya había iniciado la "mejenga", ingresaba de una vez para no perdersela. Una ansiosa y peligrosa conducta.

Ese día, Jehiner llegó retrasado al lugar y luego se lesionó la rodilla, por lo que no tuvo comunicación con Froylán. En el entretiem po, lo escuchó quejándose de que tenía dolor y de que no se acordaba de haber recibido algún golpe. Fue a comprar un refresco, sacó dinero del carro y casi llegando a la entrada se desvaneció.

Un compañero que era enfermero lo atendió y llamaron a una ambulancia que tardó media hora. "Minutos eternos", recalca.

El resto de la historia ya es sabida. Froylán murió en el Hospital San Francisco de Asís, a la 1:15 p.m.

"Nunca había padecido dolencias; era perfectamente sano, chineado con él mismo. Fue increíblemente sorpresivo y anormal, no se pensaba que iba a morir así", subrayó su viejo amigo. Si Froylán era tan sano y practicaba deporte tan regular, ¿qué fue lo que sucedió?



Froylán fue un apasionado del fútbol y siempre buscó el tiempo para compartirlo con sus amigos. Abajo, a la izquierda, Rolando Carmona y Norval Calvo, colegas comediantes.

Capacidad al límite

Wagner Ramírez, jefe de cirugía del Hospital San Juan de Dios y amigo del humorista desde la infancia, cree que el corazón de Froylán excedió los límites de resistencia. Asegura que fueron mínimas las ocasiones en que le pidió consejo por algún padecimiento: "Le hice pruebas y nunca sospechamos que tenía nada malo en el corazón".

Señala que se desconoce cuál es el comportamiento de la muerte súbita, porque en un momento la persona está bien y en otro desfallece.

"Fue un exceso, uno puede ser deportista y tener un límite, hasta a los grandes jugadores les pasa. Aunque hagan pruebas de esfuerzo, no se sabe cuándo pue-

de ocurrir una arritmia", explica. "Hasta el más profesional de los deportistas corre riesgo de perder la vida si no se cuida ni acude a chequeos médicos. Quizás pudo ser una enfermedad que nunca se manifestó. Cuando se practica deporte, hay que hacerse los estudios. El corazón es un motorcito, no hay que aventurarse", finaliza.

La vida da vueltas y puede parecer irónica. Aunque el talento de Froylán ya no esté presente, dejó tres enseñanzas para quienes practican deporte: madrugar para caminar, asistir fielmente a la "mejenga" sabatina y apasionarse por ejercicio para tener salud.

Estos pensamientos fueron claves para vivir sus últimos años con vitalidad, siempre con esa sonrisa cómplice que nunca se olvidará.

EN COSTA RICA



El gran ayudante de la vida moderna

El deporte no es cuestión de sexo, edad ni clase social. Todos debemos incorporarlo a nuestras rutinas como el mejor camino para mejorar la calidad de vida.

Hugo Tassara Olivares/ Para Bienestar. Fotografía: Osvaldo Quesada

Es un fenómeno extendido en casi todo el planeta. La modernidad fue maniatando paulatinamente el diario vivir del ser humano. El sedentarismo fue minando su rendimiento y su salud.

Hoy, existe un enorme porcentaje de personas que, al entrar en el rodaje de la vida profesional, pierde todo contacto con la actividad física. Los varones se alejan de las "mejengas" de los fines de semana y las damas de las actividades al aire libre. Además, el trabajo deja solamente tiempo para cumplir con las múltiples tareas hogareñas, mientras las hojas del calendario se siguen quemando sin que nos demos cuenta.

¿Para qué subir por las escaleras del edificio si hay un ascensor ultra rápido? ¿Por qué gastar tiempo recorriendo las cinco cuadras hasta la pulpería, si con el carro se vuelve casi en segundos? Caímos en la ley del mínimo esfuerzo, que la vinieron a complementar la computadora, el teléfono celular y hasta el control remoto. Acumulamos años y sedentarismo, y perdemos la tranquilidad y la salud.

El corazón –ese maravilloso músculo hueco que rige todas las funciones del organismo– al sentirse alterado por una pasividad peligrosa, tiene formas de llamar la atención: quizás un jadeo incesante ante un pequeño trabajo, quizás alterando las pulsaciones, quizás elevando o bajando la presión.

¿Qué hacer ante esta epidemia de "hacer nada"? Pues ahí es donde surge el deporte –como un libro o un amigo olvidado–.

¿Iniciar o recomenzar? Eso no importa si se toma la decisión de abrirle la puerta a la salud. Lo significativo es activar el cuerpo, devolverle la vitalidad a las piernas y a los brazos, empujar al aire para que circule por los pulmones y sentir a ese corazón latiendo con fuerza y limpieza.

¡A moverse!

Hoy los flamantes gimnasios –con aparatos de todo tipo y atendidos por especialistas– tienden un valioso puente para escapar de los estragos de la vida cotidiana. El problema se relaciona, generalmente, con un presupuesto que no alcanza para cubrir el costo.

¿Qué le queda al ciudadano común, que quiere entonces tomar las riendas de su salud por medio del ejercicio? Lo más valioso: su voluntad y un cuerpo para trabajar. ¡No se requiere más para empezar!

Es esencial conocer a fondo el estado de nuestro organismo. Una visita al médico general nos dará la pauta. Luego, y algo que para muchos representa casi un castigo, hay que dejar la tibieza de las sábanas por la mañana. Ese es uno de los momentos ideales para hacer ejercicio, además de terminar de despertar e interiorizar lo que significa la disciplina.

Si lo hace, usted ha encontrado un ayudante, un sostén para su salud. Y si tiene la fortaleza para llevar una rutina, su propio cuerpo reaccionará: le reclamará cuando se salga de ella y le pedirá que aumente la exigencia en el momento justo. Nunca es tarde.

EN COSTA RICA



CCSS promueve la actividad física en todo el país

Mediante diversos programas la institución acerca a los asegurados para que se informen de los beneficios de la actividad física y se integren a las dinámicas de ejercicio.

María Isabel Solís/ Caja Costarricense de Seguro Social. Fotografía: Tanya Herrera

La promoción de la actividad física es uno de los mejores remedios que ofrece la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) para mejorar la calidad de vida de la población asegurada.

Las opciones son diversas y están al servicio de los costarricenses en distintos puntos del país.

Luis Peraza, jefe de la Subárea de Deporte y Recreación de la CCSS, explica que la institución tiene opciones específicas para adultos mayores, asegurados y trabajadores activos.

La pretensión de los programas es que la población incorpore el hábito de la actividad física en su vida cotidiana, mediante la exposición de los beneficios y la concientización de mantener una vida sana.

Entre los programas más exitosos que tiene la CCSS, que convoca a anualmente a unos 16.000 adultos mayores, están los Juegos Dorados. Es una iniciativa lanzada en 1999 y que, hasta la fecha, ha recorrido todo el país: desde Peñas Blanca hasta Paso Canoas y desde el Pacífico hasta el Atlántico.

Estos juegos se realizan cada dos semanas en distintas comunidades del país. En ella, participan los adultos mayores en una gama muy variada de actividades: lanzamiento de argollas, dominó, tablero, boliche, bailes folclóricos y tiro de penales, entre otros. Para Peraza, esta es una actividad fundamental, ya que permite que los adultos mayores sean independientes.

“Cada vez que concluye una jornada de estas, pienso que el esfuerzo vale la pena y que uno está poniendo un grano de arena para hacer más feliz a esta población. Basta verles las caras de satisfacción para apreciar este trabajo”, señala el especialista.

En cada una de las 15 eliminatorias anuales, clasifica un grupo que participa en una competencia final que se realiza en el Polideportivo Monserrat, en Alajuela, y a la que acuden cerca de 3.000 mayores.

En esta ocasión la CCSS, además de organizar las competencias, se encarga de su alimentación, la premiación y hasta el traslado de los participantes.

“Me ejercito y me cuido”

- La Clínica Clodomiro Picado de Tibás promueve hábitos saludables con el programa “Me ejercito y me cuido”.

Está abierto a los asegurados adscritos a la Clínica entre los 18 y 60 años, con indicación médica.

- Los participantes asisten tres veces por semana a una sesión de ejercicios de una hora en el Parque Comunal de Cinco Esquinas de Tibás.

- También deben participar en las capacitaciones y recibir un chequeo médico y nutricional cada semestre.

- Los interesados se pueden inscribir en las oficinas del Servicio de Trabajo Social de la Clínica.



Gama de actividades

También, la institución promueve “Comunidades Activas”, programa que busca la apertura de grupos de actividad física en diferentes lugares del país.

En estos casos, se convoca a grupos de 30 a 40 personas. La CCSS contrata a un instructor y se coordina con el área de salud respectiva para que convoque a las personas y consiga un local óptimo.

En este momento, este programa funciona en diversas comunidades del país, entre ellas: Paraíso, Desamparados, Cinco Esquinas de Tibás, Paso Ancho, Hatillo y Oreamuno, entre otras. La intención es que un programa semejante

La CCSS promueve también la actividad física en los centros educativos y, por ello, dona implementos deportivos a las escuelas y colegios para que sus alumnos no dejen de ejercitarse.

funcione en todas las áreas de salud y que las comunidades sean autosuficientes y puedan sostenerlo.

También, la CCSS ofrece hidroterapia —empleando la natación— a pacientes con enfermedades o que necesiten rehabilitación. Los pacientes referidos reciben terapia dos veces por semana



en las piscinas que la institución tiene en Barrio Vasconia. Sin embargo, este tipo de trabajo se realiza únicamente en verano, puesto que la piscina aún no tiene techo.

La CCSS promueve también la actividad física en los centros educativos y, por ello, dona implementos deportivos a las escuelas y colegios para que sus alumnos no dejen de ejercitarse.

Pero la acción institucional no termina allí. La CCSS impulsa los juegos deportivos dirigidos a trabajadores de los sectores público y privado. En ellos participan unos 19.000 trabajadores de diversas instituciones.

Las competencias se realizan en diferentes disciplinas: fútbol, baloncesto, atletismo, natación, ajedrez, ciclismo de montaña y fútbol sala, entre otros. En este caso, la CCSS se ocupa de pagar los arbitrajes, el alquiler de las instalaciones y la premiación.

Otra de las opciones es la Carrera del Trabajador, que convoca a 2.000 personas y que se realiza en octubre.

El Seguro Social apoya también los Juegos Nacionales y pone a disposición de estos la estructura hospitalaria, acción que se coordina con el Instituto Costarricense del Deporte (ICODER) y en la que colaboran los Comités Cantonales de Deporte.



EN COSTA RICA

¡Medicina accesible y de bajo costo!

Calcular la inversión que hace la Caja es difícil, pero observar sus beneficios es muy fácil: van desde contener las consecuencias de las enfermedades crónicas hasta alargar la expectativa y la calidad de vida.

María Isabel Solís/ Caja Costarricense de Seguro Social. Fotografía: Jeannine Cordero

Aunque no se sabe cuál es el costo de la promoción de la actividad física en la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), nadie duda de que sus efectos sobre la salud de la población sean grandiosos.

De acuerdo con William Rubí, preparador físico de la CCSS, la actividad física mejora el estado de ánimo de quien la practica, reduce los niveles de ansiedad, el estrés, aumenta la energía, ayuda a mantener el corazón sano y contribuye a un peso adecuado para la talla.

Es la mejor receta que se le puede ofrecer a una persona con diabetes, osteoporosis, hipertensión o problemas cardíacos, siempre que sea complementada con una dieta sana y con una buena disciplina en el consumo de tratamientos prescritos por los profesionales en ciencias médicas.

Más que números

A pesar de que esta receta está indicada para la mayor parte de los costarricenses, es incalculable su costo. Los expertos consideran que se trata de una de las medicinas más baratas y que está al alcance de toda la población. Lo que se requiere son buenos zapatos, ropa adecuada, una gorra, un poco de bloqueador solar y una gran dosis de disposición y actitud.

La CCSS invierte de diversas maneras para promover la actividad física: desde el pago de un preparador físico para que apoye a una comunidad, hasta la donación de bolas y otros materiales deportivos para

que los estudiantes de centros educativos puedan desarrollar cualquier deporte que los ponga en acción.

De acuerdo con Luis Peraza Murillo, jefe de la subárea de Deporte y Recreación de la CCSS, actualmente manejan un presupuesto de ₡192.000.000 y ello les alcanza para darle sostenimiento a una variedad de programas recreativos y deportivos que están llegando a todos los rincones del país y a diferentes grupos de población.

La inversión en la promoción de la salud mediante el deporte que realiza la Caja se disemina en muchos niveles. La misión es llevar los programas a cada comunidad del país y acercar a todos los estratos sociales.

La pretensión de Peraza es que, en los próximos años, todas las áreas de salud cuenten con un programa de actividad física que llegue a los diversos grupos sociales.

Ana Carballo, coordinadora de la Comisión de la Promoción de la Salud de la Clínica Clorito Picado de Cinco Esquinas de Tibás, lo ejemplifica: ellos manejan un grupo que se reúne tres veces por semana para realizar actividad física durante una hora.

Aquí es donde resalta el papel de la institución: no es solamente atender de la mejor forma a los pacientes que llegan a los hospitales; hay que evitar que los malos hábitos los lleven ahí.



Hacer ejercicio sin importar la edad

Una ama de casa madura decidió disciplinarse y realizar deporte en busca de bienestar físico y mental. Ella demuestra que ni la edad ni la ocupación son barreras para cuidar la salud.

Nathalia Rojas/ Para Bienestar. Fotografía: Tanya Herrera

Se coloca sus impecables tenis blancos y guarda su gorra en el maletín. Nunca olvida tomar su medicamento antes de partir. La pequeña figura de 1,47 metros deja todo en orden en casa e inicia la rutina de ejercicios que repite cuatro veces a la semana.

Con mejor condición física que sus tres hijas juntas, Elizabeth Zúñiga, de 62 años, sale de su hogar por la mañana y durante cerca de una hora los aeróbicos y una caminata dominan su itinerario.

Esta ama de casa, prototipo de la mujer madura costarricense, relata que comenzó a realizar ejercicio en 2002, pues necesitaba "ocupar la mente" en otros pensamientos aparte de los problemas personales que la aquejaban; además, deseaba mejorar su estado de salud.

Una amiga le sugirió ingresar a un programa de atención al adulto mayor de la Universidad de Costa Rica que brinda cursos deportivos. Ella se animó con la idea. Desde entonces, nadie se ha atrevido a decirle que está "muy mayor" para ese tipo de actividades. Por el contrario, las felicitaciones y las muestras de apoyo abundan.

"A la vez que distraía mi mente, iba a ser beneficioso para mi cuerpo, sobre todo después de pasar los 50 años", reflexiona.

Desde mucho tiempo atrás, Elizabeth padece de hipertensión. Las más escépticas y temerosas opiniones le señalarían que dejara de lado el deporte. Sin embargo, la actividad física le ha ayudado a regular ese padecimiento.

"Me siento bien, alegre, con energía, aunque tenga esta edad me siento joven", resalta cuando se le consulta

sobre cómo le ha cambiado la vida esa decisión. Ahora, acude a consulta médica y no le encuentran problemas de colesterol, triglicéridos o cualquiera de esos términos que alertan a cualquiera. "Toda mi familia me felicita", comenta con ilusión. Siendo la mayor de cuatro hermanas y dos hermanos, todos le confiesan que es la que luce mejor.

Reconoce que tuvo un poco de miedo al iniciar, pero resalta que las personas que dirigen las prácticas los instan a ir al ritmo que puedan, para adaptarse de manera eficaz.

Con el cuerpo y el ánimo en excelente estado, le queda fuerza para regresar a casa caminando, en vez de tomar un autobús.

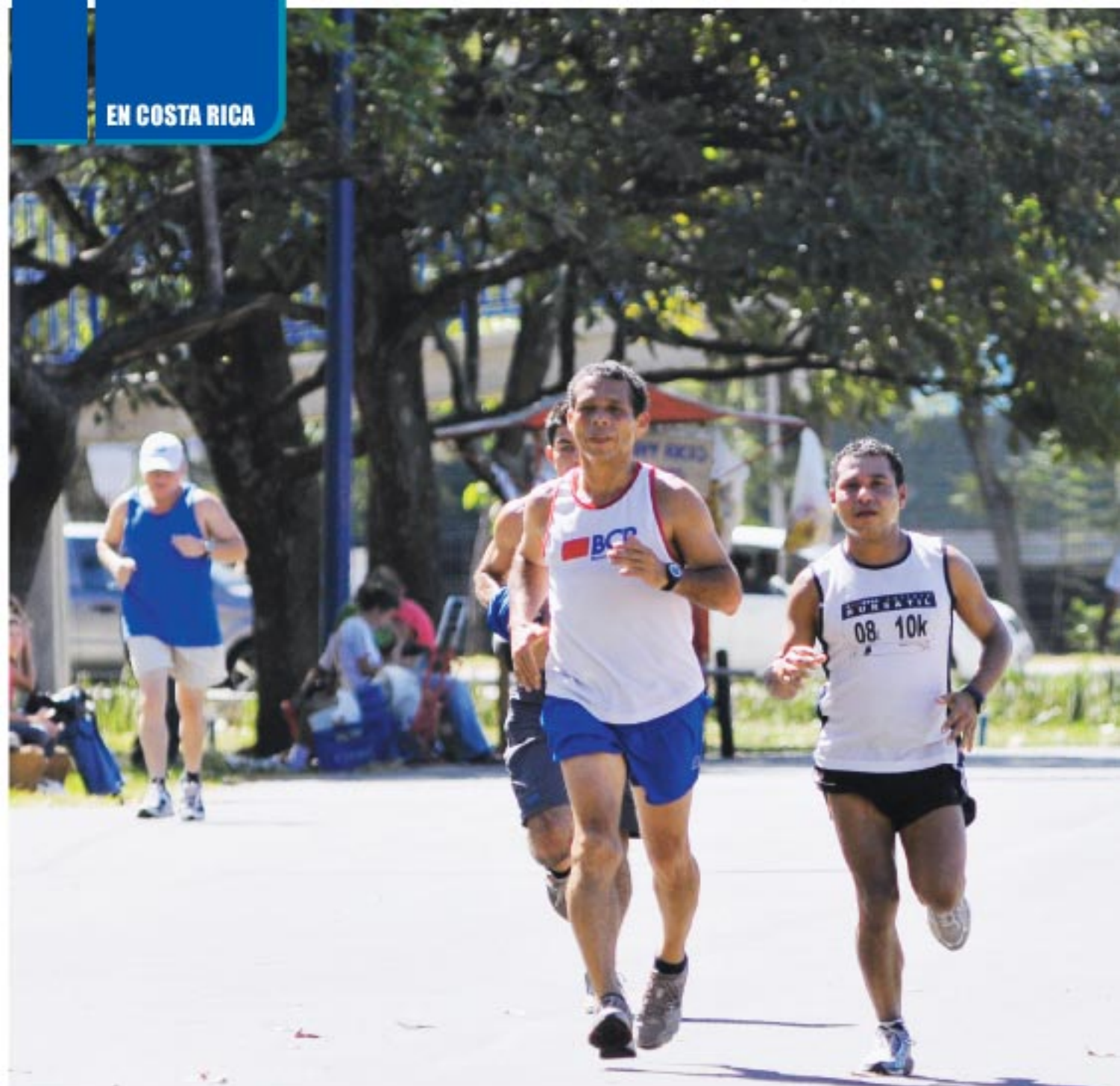
Por más sensatez que suerte, no ha tenido ninguna lesión. Un dolor de espalda por un estiramiento mal hecho que no pasó a más y un bajonazo de azúcar fueron las únicas veces que se ha sentido mal. Destaca que el calentamiento previo es esencial para evitar algún problema más adelante.

Por el bien que le ha hecho, recomienda incesantemente a amigas y compañeras de otros cursos que hagan deporte. Cerca de una decena de personas ya tiene como hábito hacer ejercicios gracias a su pertinente insistencia: "Hay que ser constante, sino de nada servirá. Es querer ponerle ganas".

Está convencida de que no existe excusa para evadir estas prácticas. "Por el trajín de la vida, la gente no tiene tiempo. Pero si se quiere hacer ejercicio, se saca de donde sea".

Con todo convencimiento, asegura que continuará con sus caminatas y aeróbicos hasta que la vida se lo permita.

EN COSTA RICA



¡Dígame su edad y le diré qué hacer con su cuerpo!

Los años acumulados son una consideración básica para optar por el ejercicio correcto. Por eso, queremos darle los consejos necesarios para que su escogencia sea la mejor.

*Diana Lucía Salas y Hugo Tassara Olivares/ Bienestar
Fotografía: Osvaldo Quesada y Tanya Herrera*



Retomamos el popular refrán: “dime con quién andas y te diré quién eres” y lo contextualizamos en el campo deportivo, para facilitarle una guía con los ejercicios recomendados de acuerdo a su edad.

La idea no es limitar o disminuir su iniciativa; más bien se trata de guiar la decisión para que obtenga los resultados más alentadores y favorables para su salud.

De la mano de tres profesionales, podrá evaluar sus prácticas actuales e identificar si son las más apropiadas, de acuerdo a su calendario de años. Eso sí, es necesario que considere su condición física y su estilo de vida.

Hasta los 12 años

Recomendados

En edades de 0 a 2 años dedicar tiempo a la estimulación temprana para fortalecer reflejos y equilibrio. De los 2 a los 4 años trabajar los patrones de movimiento básicos.

Recuerde que, antes de los 9 años, los niños no consiguen prestar atención por mucho tiempo. Por ello, el deporte debe considerarse una actividad de integración social.

Es a partir de los 14 cuando pueden recibir un entrenamiento más fuerte; eso sí, con una adecuada supervisión.

Entre los deportes sugeridos se encuentran aquellos que incentivan la coordinación y la estimulación de los reflejos (natación, gimnasia, artes marciales, tenis, fútbol y otros deportes grupales). Esos últimos ayudarán además a estimular la socialización.

Todo depende de lo que el padre disponga de acuerdo a sus recursos, cercanía y afinidad.

Prácticas inadecuadas

Básicamente los ejercicios de lanzar objetos o que impliquen choque, y cualquier actividad física en la que se utilice carga excesiva o que no se desarrolle de forma supervisada.

No se recomiendan los ejercicios con pesas o aquellos de alto impacto.

Consideraciones según el sexo

Ninguna. En cuestión de habilidades son completamente iguales.

De 14 años a 21 años

Recomendados

Ejercicios de fortalecimiento y de mejora de la condición cardiovascular: natación, caminatas, bicicleta recreativa, fútbol, tenis, gimnasia y patinaje.

Rutinas de fortalecimiento y deportes que estimulen el balance, la estabilidad y el equilibrio.

A esta edad, se puede hablar de un nivel competitivo: es cuando el individuo puede desarrollar sus mejores capacidades.

Prácticas inadecuadas

Pesas sin la adecuada supervisión.

Consideraciones según el sexo

La mujer necesita vestimenta adecuada, sobre todo para la parte del busto, para evitar molestias posteriores.

De 22 años a 35 años

Recomendados

Se recomienda practicar todo tipo de actividad física, principalmente ejercicios cardiovasculares, de resistencia y actividades que ayuden a mejorar la postura.

El uso de pesas contribuirá al fortalecimiento muscular. Tenga en cuenta sus capacidades, su estilo de vida, su condición física y si presenta alguna patología.

Prácticas inadecuadas

Ninguna.

Consideraciones según el sexo

La mujer debe prestar especial atención al tiempo que dedica a ejercicios de alto impacto como saltar y correr, debido a que puede dañar la matriz. Para contrarrestar un posible problema, puede optar por rutinas de baja intensidad y de mucha regularidad.





De 36 años a 50 años

Recomendados

En este período, es importante reducir las prácticas de alto impacto y trabajar el ejercicio funcional, que involucra estabilidad, balance y coordinación.

Es indispensable hacer una rutina fija de ejercicio cardiovascular, pues el metabolismo empieza a ser más lento y es más fácil ganar peso. Los ejercicios con pesas son trascendentales para fijar calcio y fortalecer los huesos.

Las áreas de flexibilidad y de estiramiento también deben ser prioridad.

Prácticas inadecuadas

Ninguna. Solo si hay enfermedad o lesión.

Consideraciones según el sexo

La mujer puede optar por ejercicios de bajo impacto, como yoga y pilates.

De 50 a 70 años

Recomendados

El ejercicio debe orientarse a una decisión de salud y, por tanto, la carga no debe ser muy alta.

Es importante dedicar atención especial a la frecuencia cardíaca. Lo recomendable es que no supere el 85%. Prefiera las rutinas de flexibilidad y de fortalecimiento. Elija movimientos con pesas de poca carga.

El ejercicio para conservar las estructuras musculares y óseas debe ser prioridad; se aconseja dedicar mucho tiempo a la flexibilidad y a la postura.

La natación es uno de los ejercicios más recomendados en esta parte de la vida, por tratarse de una actividad de bajo impacto y que fortalece en general el cuerpo.

Prácticas inadecuadas

Se deben evitar los ejercicios de alto impacto, entre ellos actividades con *steps* o carreras sobre asfalto.

Consideraciones según el sexo

El hombre puede incrementar la carga de trabajo en comparación con la mujer, pero no debe excederse más allá de sus posibilidades.





De 70 años en adelante

Recomendados

La bicicleta estacionaria es sumamente eficaz. Hay que mantenerse en movimiento: no hay que "aceptar" la llegada de edad. Ese pretexto dejó de ser válido hace mucho tiempo.

También caben las rutinas para buscar flexibilidad y coordinación en el piso, sobre una alfombra cómoda. Se puede hacer de la casa un gimnasio propio.

Aunque los músculos pueden haber perdido la tonicidad, volviendo el andar lento, se puede recuperar esa fortaleza con ejercicios breves y simples, como imitar el pedaleo en bicicleta cuando se ve televisión.

También, en esa misma posición, puede elevarse una pierna, después la otra y luego las dos juntas. Aunque son esfuerzos mínimos, el corazón los agradece.

Prácticas inadecuadas

No deben buscarse ejercicios en superficies empinadas ni en pendientes. El deporte de contacto debe dejarse de lado, pues puede traer más problemas que beneficios.

Consideraciones según el sexo

Lo ideal es buscar la comodidad. Muchas veces tanto hombres como mujeres sienten más comodidad ejercitándose con su mismo sexo, pero esto no es una regla.

Fuentes:

Gustavo Hto, entrenador personal. Planet Gym.

Correo electrónico: saludintegral.fl.cr@gmail.com. Teléfono: 2443-9531.

Mónica Castro, fisioterapeuta. Spa Terapia Salud Integral. Teléfono: 2430-1136.



¿Qué debe saber antes de empezar?

Si desea practicar ejercicio, un chequeo preventivo con su médico le garantizará que ese ritual diario desemboque en una ducha fresca y no en una pesadilla.

Daniño Jiménez/ Para Bienestar. Fotografía: Jeannine Cordero

Ealzarse unos tenis y enfundarse en un buzo para practicar ejercicio es el ritual cotidiano de quienes desean mejorar su calidad de vida.

Si se tiene entre 20 y 30 años y se carece de factores de riesgo como hipertensión, obesidad, diabetes o problemas cardiovasculares, esa experiencia desembocará en una ducha fresca.

Pero el riesgo de un desenlace impensado planea sobre quienes ignoran aspectos básicos de su salud, que convertirían la decisión de ejercitarse en una pesadilla.

“La ventaja de un chequeo previo es que permite establecer si hay enfermedades de fondo que afecten a la persona”, explica Manuel Wong, especialista en medicina física y rehabilitación.

Tres voces autorizadas refuerzan esta recomendación: la Asociación Americana de Salud Pública, la Sociedad Mexicana de Cardiología y la Fundación Española del Corazón.

Todas coinciden en un aspecto esclarecedor: una cosa es ejercitarse y otra practicar deporte. La primera es una actividad lúdica, de manejo de ocio o de simple práctica, mientras que la segunda entraña un carácter competitivo.

La visita al médico es ineludible si se desea ir a la segura.

Esta sencilla prueba determinará, por ejemplo, si se padece de anemia o baja concentración de hemoglobina en la sangre, o de parásitos que consumen la glucosa o “combustible” para hacer ejercicio.

Su médico debe aconsejar, también, realizarse un perfil de lípidos para conocer los niveles de colesterol total, LDL (colesterol malo) y HDL (colesterol bueno).

El exceso de colesterol (hipercolesterolemia) entorpece la circulación de la sangre y genera problemas cardíacos que en algunos casos son fatales.

Aunque estas pruebas deben practicarse a partir de los 20 años, si existen antecedentes de riesgo lo ideal es realizarlas antes de esa edad, dos veces al año.

Otra prueba que su doctor le aconsejaría es una glicemia en sangre para medir los niveles de azúcar, sobre todo si hay antecedentes familiares.

Una persona con problemas diabéticos que practique ejercicio debe extremar cuidados, pues podría sufrir pérdida de conocimiento.

Hágase un hemograma completo para determinar la cantidad de glóbulos rojos, blancos, plaquetas —células que intervienen en la coagulación— y hemoglobina.

La química sanguínea también medirá otras sustancias liberadas en la sangre, como el ácido úrico. Por lo general, este compuesto se desecha por la orina como parte del proceso de renovación celular, pero cuando no lo hace se acumula en la sangre y daña las articulaciones.

Conocer si se padece de hipertensión es decisivo. Por ello, la toma de

Una persona con problemas diabéticos que practique ejercicio debe extremar cuidados, pues podría sufrir pérdida de conocimiento.

presión es clave. La presión arterial se mide en milímetros de mercurio. El médico toma dos valores para evaluar la fuerza ejercida por el corazón al bombear la sangre hacia el resto del cuerpo.

La primera cifra, conocida como presión sistólica, será la más baja y no deberá rebasar 140 para una persona normal. La presión diastólica indicará la cantidad menor, o más pasiva, que es cuando regresa al corazón, y no debe superar 90.

Las cifras que superen o se sitúen por debajo de las mencionadas denotarán algún problema y no se recomendará la práctica de ejercicio.

El examen físico también contemplará una revisión cardiovascular mediante un electrocardiograma. Gracias a ella se mide el ritmo cardíaco con electrodos y se registra en papel para su lectura a fin de conocer posibles lesiones o mal funcionamiento del vital órgano.

En personas saludables, mayores de 35 años, se aconseja realizar una prueba de esfuerzo sobre una banda. "Estas pruebas no son específicas para quienes poseen factores de riesgo de infarto", aclara el doctor Wong. Añade que también se realizan a deportistas profesionales como parte de un programa para elevar su rendimiento.

El especialista, director de la Comisión Médica del Comité Olímpico Nacional (CON), añade que cuando se constata el buen estado del paciente y se autoriza la práctica de ejercicio, "lo ideal es armar un programa con base en sus gustos y tomar en cuenta cuatro factores: intensidad, duración, frecuencia y modalidad".

Este aspecto es clave. No incurra en el error de someterse a largas sesiones los fines de semana, como si pretendiera compensar lo que no hizo durante los otros cinco días. Hay que ir poco a poco, para llegar a un nivel óptimo.

"Convendría hacer ejercicio gradual durante cinco



días y descansar dos. Ahora se aconseja la práctica acumulativa: 10 minutos en la mañana, 10 minutos en la tarde y 10 minutos en la noche. Es preferible a quienes lo hacen de golpe una vez al día”, subraya Wong.

El deportista de fin de semana estará expuesto a sufrir lesiones, principalmente musculares. Para evitarlo, deberá realizar un calentamiento previo, de unos 15 minutos, y enfatizar el estiramiento y la suave rotación de articulaciones como tobillos, muñecas, rodillas, cintura, cuello y hombros.

Ignorar esta recomendación lo expondría a torceduras, desgarres, fracturas, tendinitis –inflamación de tendones– y lumbalgia –dolor de espalda por estiramiento excesivo o contracción de uno o varios músculos–.

Tomarse en serio la práctica del ejercicio tras el visto bueno de su médico, le deparará muchos dividendos.

Entonces, dependerá de usted si la decisión de calzarse las tenis y enfundarse en un buzo termina en una ducha fresca y no en una pesadilla.

Repase con su médico:

- La presión arterial.
- La concentración de glucosa en la sangre.
- El perfil de lípidos.
- Un electrocardiograma.



¿Por qué calentar y estirar?

Ya sea que usted quiera caminar, trotar o hacer cualquier otra rutina deportiva, si no le da el tratamiento previo a sus músculos, sus tendones y sus articulaciones, lo único que está haciendo es invocando una lesión.

Hugo Tassara Olivares/ Para Bienestar. Fotografía: Jeannine Cordero*

El calentamiento y el estiramiento están conformados por ejercicios o movimientos físicos que se realizan antes de grandes esfuerzos musculares y tendinosos, con el propósito de prevenir lesiones.

Existen muchas formas de llevarlos a cabo; dependen de las exigencias y de las especialidades físicas que se vayan a afrontar.

El ama de casa que se dedica a trabajos hogareños, el oficinista que pasa encorvado todo el día en una silla o el conductor de taxi que debe someterse a jornadas larguísimas sin cambiar de posición; estas personas deben hacer deporte como una forma de escape de las presiones diarias, para alcanzar un peso saludable o para mejorar su calidad de vida. Todas son condiciones particulares, pero que no deben esquivar las fases de calentamiento cuando deciden ejercitarse.

Aún así, no son deportistas de alto rendimiento que necesiten rutinas diarias de alta demanda; por eso, se les aconseja salir a caminar en las mañanas, en primera instancia, y luego aumentar o variar los ejercicios de acuerdo a sus gustos, sus posibilidades y sus necesidades.

¡Manos a la obra!

Sin importar el estado físico, se recomienda siempre un calentamiento de 8 a 10 minutos, de manera progresiva: marchas simples, marchas atléticas, trotes suaves y trotes con elevación de rodilla.

Luego, deben venir los ejercicios de flexibilidad del tronco, con pausas o cambios de actividad. Lo ideal: en un terreno suave como el zacate, sentarse, abrazar fuertemente las rodillas sobre el pecho y dejarse

caer hacia atrás, para sentarse de nuevo. Repetirlo de 8 a 10 veces. Es un excelente masaje para la columna vertebral.

También se puede recurrir a un sencillo pero efectivo estiramiento de piernas. De pie y con las extremidades inferiores juntas, se flexiona el cuerpo hacia delante, tratando de tocarse la punta de los pies: se mantiene esa posición por 10 segundos y luego se descansa. La variante es tratar de tomarse los talones por atrás y mantener la posición.

Otro estiramiento muy práctico se ejecuta simplemente con ayuda de una banca o de un compañero de ejercicio. Se levanta una pierna, hasta ponerla en ángulo recto, sosteniéndose con la ayuda del mueble o del colaborador. Después, se toca la punta del pie con una mano y se mantiene esa posición de 8 a 10 segundos. Posterior, se hace lo mismo con la otra pierna.

No las omita

Estas rutinas son básicas, pero esenciales. Con ellas, cualquier persona que esté empezando a incluir el deporte como parte de su vida o que ya tenga un período acumulado puede arrancar formalmente con el ejercicio de fondo y estará previniendo lesiones innecesarias.

Algo simple, barato y cotidiano como una caminata de 30 minutos para aumentar las pulsaciones del corazón produce un efecto de capilarización, es decir, lleva más oxígeno y abre caminos en el sistema circulatorio, desde el cerebro hasta la punta de los dedos. Es magnífica, pero nunca olvide calentar y estirar antes de emprender su camino.

** Profesor de educación física y entrenador de fútbol.*

LESIONES



Mala preparación = daño seguro

La falta de condición física y la práctica irregular de un deporte pueden acarrear una lesión que va más allá de un simple dolor pasajero.
¿Cuáles son las más comunes?

Nathalia Rojas/ Para Bienestar. Fotografía: Osvaldo Quesada. Ilustraciones: Esteban Barrientos



Por más iniciativa y deseos que tenga una persona para practicar alguna actividad deportiva, sin orientación adecuada, se expone a una lesión. Un calentamiento insuficiente, la recarga o los ejercicios bruscos son motivos para que el cuerpo sufra un daño importante.

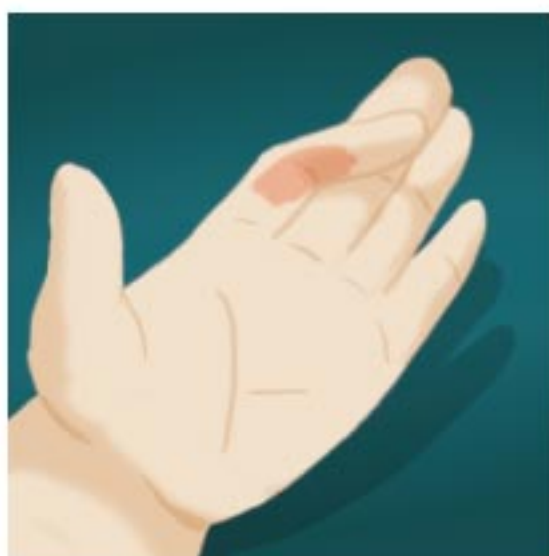
Parte de la población lleva a cabo estas prácticas como forma de recreación, lo cual es muy positivo, pero sin tomar en cuenta que el organismo requiere de un proceso de adaptación para evitar lesionarse. Según la fisioterapeuta Natasha Sheik, la mayoría de costarricenses efectúa deporte de manera ocasional, sin las reglas, la progresividad o la disciplina que implica.

Adrián Campos, también especialista en terapia física, sostiene que cualquier individuo que no cuente con una preparación supervisada para realizar un deporte o un ejercicio es propenso a sufrir consecuencias de esta índole.

Las terribles lesiones que sufren los deportistas profesionales, que se ven por televisión, son más probables que le sucedan a alguien que no acostumbra realizar actividades físicas.

A causa de una técnica inadecuada, es común que se den problemas en los tobillos, las rodillas y los hombros —zonas del cuerpo donde más se presentan—.

A continuación, entérese de cuáles son las lesiones que afectan con más frecuencia:



Contractura

Es una contracción involuntaria de uno o más grupos musculares. Las fibras de dichas partes pierden su capacidad de elongación (que ayuda a mantener los músculos distendidos) en respuesta defensiva a una posible lesión por sobrecarga.

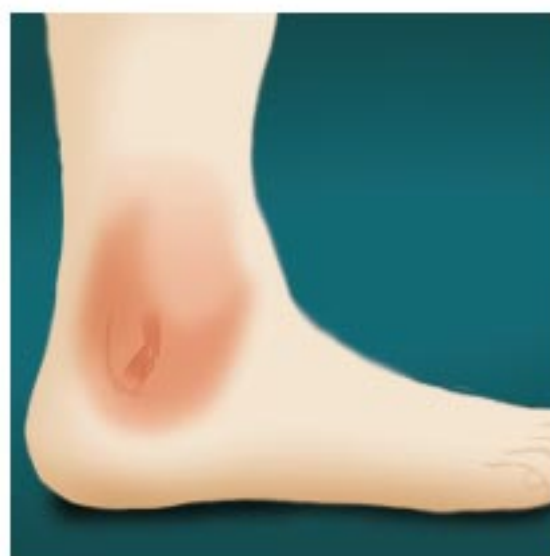
¿Cuándo ocurre?

Surge cuando se le exige al músculo un trabajo mayor al que le es posible efectuar. Esto provoca dolor e incapacidad funcional.

Puede presentarse en deportes como en actividades cotidianas, durante o después de la práctica.

¿Cómo se previene?

Es fundamental realizar el estiramiento correcto. Por ser frecuente y no generar un problema mayor de movilización, quienes la sufren no buscan atención y esperan "a que se pase sola". Esto es un error que puede desembocar en una incapacidad temporal.



Esguince

Afecta los ligamentos que unen los dos huesos de una articulación. Causa dolor, inflamación e impotencia para realizar movimientos habituales.

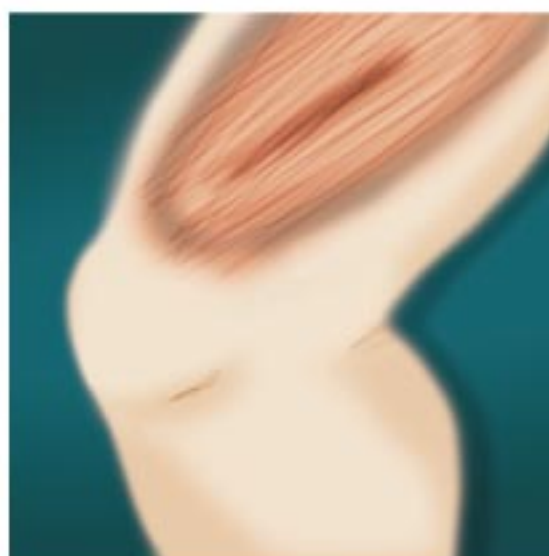
Si es muy fuerte, provoca que el ligamento deje de sujetar los huesos en su posición. Esto hace que se separen y ameritando una fuerte intervención médica.

¿Cuándo ocurre?

Suele presentarse en deportes como el fútbol, el voleibol y el baloncesto, pues implican movimientos de mucha tracción en las piernas. La zona en que se presenta con más frecuencia es el tobillo.

¿Cómo se previene?

Es recomendable utilizar un calzado adecuado y desarrollar un buen equilibrio para no sufrirlo. Además, calentar y estirar a conciencia previene su aparición. El tiempo de recuperación varía de acuerdo con la gravedad del daño.



Desgarro

Se manifiesta en el tejido muscular y se caracteriza por la ruptura de los vasos sanguíneos en las fibras interiores de la zona afectada. La persona tiene una sensación similar a que se le clava una aguja.

¿Cuándo ocurre?

Es producto de un mal esfuerzo o de fatiga muscular acumulada. Causa gran dolor, incapacidad de moverse normalmente y hematomas.

La población sedentaria, desnutrida, diabética o con una circulación deficiente es más propensa a sufrirlo y debe afrontar períodos de recuperación más largos.

¿Cómo se previene?

Los estiramientos progresivos y los calentamientos adecuados sin exponer los músculos a elongaciones agresivas son esenciales para impedirlo.

Su atención debe ser inmediata, para evitar complicaciones y más dolor.



Tendinitis

Como su nombre lo indica, surge cuando hay un daño en el tendón (las "sogas" que unen los músculos con los huesos), específicamente una inflamación.

¿Cuándo ocurre?

El trabajo excesivo, los movimientos repetitivos sin postura adecuada o la presión del calzado son por lo general motivos de esta lesión.

Suele ocurrir en los hombros, los codos, las muñecas, las rodillas y los talones. El "codo de tenista" y el "codo de golfista" son dos tipos conocidos de tendinitis.

Este padecimiento ocasiona dolor y sensibilidad cerca de la articulación. Se trata con reposo, colocando hielo, y con medicamentos para el malestar y la inflamación.

¿Cómo se previene?

El estiramiento y la disminución de la intensidad en el ejercicio ayudan a sortearlo.



Calambre

El incómodo calambre consiste en una contracción involuntaria, dolorosa y de carácter temporal de uno o más músculos.

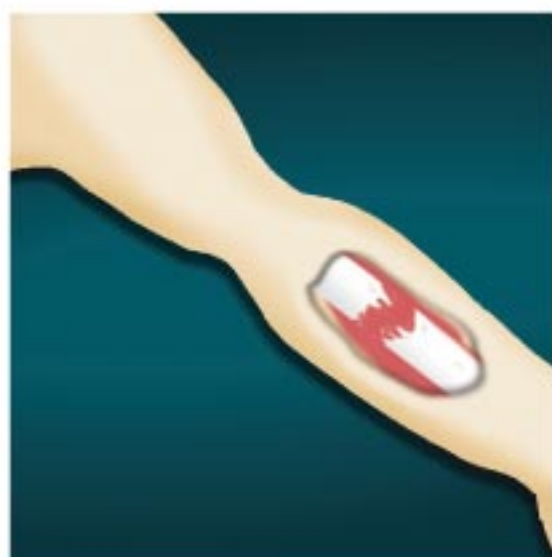
¿Cuándo ocurre?

Es causado por la falta de oxigenación, de hidratación o de minerales en el organismo. Suele pasar luego de un ejercicio intenso o de fuerte actividad muscular.

Aparece con frecuencia en deportes de esfuerzo prolongado. No representa un gran peligro como otras dolencias y no requiere más tratamiento que un período corto de inactividad y de reposo.

¿Cómo se previene?

Al evitar hacer deporte después de comer y también al realizar estiramientos antes de practicar actividades físicas. No obstante, si es muy frecuente y fuera del ejercicio, se debe consultar a un profesional para determinar si hay un déficit mineral.



Fractura

Es la ruptura parcial o total de un hueso. Puede ser cerrada, que es cuando éste se rompe pero la piel queda intacta, o abierta, cuando atraviesa ese tejido o la herida es tan profunda que el hueso se puede ver.

¿Cuándo ocurre?

Es consecuencia de golpes, fuerzas o tensiones que superan la elasticidad del hueso.

Es frecuente en los pies, los tobillos, la tibia o la cadera. Esto genera un movimiento limitado o nulo en la parte afectada. Se considera una emergencia ortopédica.

Hinchazón, hormigueo, sangrado y dolor penetrante son sus indicios.

¿Cómo se previene?

Hay que evitar los golpes traumáticos. Se aconseja utilizar indumentaria protectora para actividades como montar en bicicleta, patinar o participar en deportes de contacto.



Luxación

Es una dislocación o una separación de los huesos de las articulaciones. Produce dolores intensos y deformidad por el hueso desplazado de su lugar.

Es considerada una lesión mayor que requiere atención médica especializada e inmediata.

¿Cuándo ocurre?

Aunque cualquier articulación es candidata a dislocarse, es más probable que pueda darse en los hombros, en los codos y en los dedos, donde estas son menos estables y tienen más exposición.

Un ejemplo típico son las caídas en que se apoya la mano con el codo casi flexionado, como pasa con los porteros cuando se lanzan para atajar el balón.

¿Cómo se previene?

Usar un calzado cómodo y no jugar en terrenos resbalosos para evitar caídas son consejos para prevenir su aparición.



Bursitis

La bursa es un saco que funciona como una especie de pequeña almohada entre el hueso, el tendón o el músculo alrededor de una articulación, y facilita el movimiento de esas partes y reduce la fricción.

¿Cuándo ocurre?

Al inflamarse esa bolsa, se produce la bursitis. Puede presentarse en las muñecas, los antebrazos, los codos, los hombros, las rodillas, la cadera y los pies.

Algunas de sus causas son la sobrecarga crónica y el traumatismo. Dentro de los síntomas, se encuentra la sensibilidad, la hinchazón, el dolor y el calor intenso y muy molesto en la articulación.

¿Cómo se previene?

Se sugiere no llevar a cabo actividades que involucren movimientos repetitivos en cualquier parte del cuerpo. Es primordial el calentamiento.



Una gambeta al corazón

Un chequeo médico le reveló al exjugador Juan Bautista Esquivel una enfermedad cardíaca que le impidió seguir en el fútbol. Cuatro años después de ese trance, habla de cómo lleva su vida, que sigue ligada al deporte.

Arnoldo Rivera/ Para Bienestar. Fotografía: Archivo Grupo Nación

Se tomó unos segundos para reflexionar; luego, cada una de sus palabras iba enfatizada con verdadera satisfacción: "Desde hace seis meses, todo cambió. Gracias a Dios, empecé a trabajar en lo que a mí me gusta, con la gente de Brujas y Barrio México. Me costó, pero ya superé esa etapa".

"Esa etapa" a la que se refiere Juan Bautista Esquivel es uno de los trances más delicados por los que debe atravesar un futbolista: el retiro. Dos circunstancias le agravaron el paso:

solo tenía 25 años y la jubilación no se debió a la ley de la vida, sino por un problema en el corazón.

Un chequeo médico, como requisito para un préstamo bancario, le reveló a *Juanbau* –su santo y seña cuando jugaba– que padecía una dolencia hereditaria y congénita: cardiopatía hipertrófica asimétrica no obstructiva; en otras palabras, su corazón es más grande y más duro de lo normal.

Para esta enfermedad, no existe cura; es irreversible y progresiva, pero

Un chequeo médico, como requisito para un préstamo, reveló que Juanbau padecía cardiopatía hipertrófica asimétrica no obstructiva; en otras palabras, su corazón es más grande y más duro de lo normal.

se puede controlar con medicamentos. Los síntomas pueden presentarse tras entrar a la adolescencia o pasados los 30 años. También existen personas que nunca tienen el menor aviso de que algo anda mal.

De acuerdo con datos publicados en enero de 2006 en *La Nación*, siete de cada 100.000 deportistas padecen de la enfermedad.

"Nunca sentí ninguna molestia, ni nada; pero, en los últimos dos campeonatos que jugué, físicamente no me sentía igual, tanto que en muchas ocasiones le pedí a Marcelo Tulbovitz (entonces preparador físico de Sapriisa) que me hiciera trabajos aparte", recuerda. "Yo trabajaba igual que todo el grupo, pero la parte física me estaba costando mucho, me sentía cansado: no tenía ni la menor idea de lo que me pasaba. Creía que era un problema físico".

El padecimiento le impide irrigar toda la sangre que demanda un deportista de alto rendimiento. Si hubiera seguido jugando de manera profesional, podría haber fallecido en una cancha: "Digamos que había llegado a una cumbre y que a partir de ahí el corazón solamente podía deteriorarse".

El chequeo médico se lo realizó el 26 de enero de 2006 y el resultado no le dio margen de maniobra: tenía

que retirarse del fútbol. Recuerda que "fui al mediodía, después del entrenamiento a hacerme los exámenes y para la tarde ya no podía volver a jugar".

Un par días más tarde, Esquivel viajó a México a buscar una segunda opinión: los exámenes que se le practicaron en el Hospital El Carmen de Guadalajara confirmaron el diagnóstico, que en sus oídos sonó a sentencia.

Juanbau señala que "sinceramente, lo más difícil fue dejar de jugar, porque siempre mi motivación fue ayudar a mi familia en San Carlos, que fue mi apoyo desde los 14 años, cuando me vine para acá. Nunca pensé en mí, de verdad".

El asunto sí le pegó: "Por mucho tiempo me estancué profesional y personalmente. No tuve mucho apoyo. Por eso, me costó muchísimo superarlo. Gracias a Dios, todo eso cambió desde hace unos seis meses, porque volví a trabajar en el fútbol, que es lo que me gusta", señala.

El fútbol profesional se acabó, pero todavía se juega sus "mejenguitas" de vez en cuando y asiste con regularidad al gimnasio: quienes padecen de esta mal pueden hacer ejercicio. "Y tengo como propósito de año nuevo ir al cardiólogo, porque hace tiempillo que no voy", finaliza.



Para no ir de la mejenga al quirófano

Importantes e incluso vitales. Así son las previsiones básicas que se deben tener antes de los típicos partidos informales. Nunca piense que "eso no me pasará a mí".

Eduardo Baldares/ Para Bienestar, Fotografía: Osvaldo Quesada

El término “mejengüero” no debe confundirse con “irresponsable”. Jugar fútbol –aunque sea de manera informal– con los vecinos, los compañeros de trabajo o yendo a La Sabana a preguntar “¿con quién le doy?” no debería ser tomado a la ligera.

De por medio está la salud del futbolista aficionado, y, con ella, la estabilidad emocional de sus allegados, blanco sensible de cualquier mala noticia.

La precaución fundamental consiste en un chequeo médico riguroso. “Todas las personas, de cualquier edad, ya sea que practiquen fútbol u otros deportes, y en general quienes realizan ejercicios, deben hacerse exámenes previos para estar tranquilos”, sostiene Longino Soto, cardiólogo.

Revisión médica previa

Antes de jugar, debe saber exactamente en qué condiciones físicas y de salud se está. “Un electrocardiograma de reposo, una prueba de esfuerzo y un ecocardiograma son esenciales”, detalla Willy Gálvez, médico del Deportivo Saprissa.

“Hay que buscar enfermedades que podrían contraindicar la práctica deportiva de alto impacto”, sostiene Esteban Campos, médico del Club Sport Herediano, para quien es importante saber si el paciente es diabético, hipertenso, asmático o tiene problemas de corazón, para definir cuánta carga física puede tolerar.

Una vez determinado esto, se analiza cuál tipo de ejercicio es conveniente, ya que es muy poco probable que alguien del todo no pueda desarrollar actividad física.

Incluso las personas que han sufrido infartos pueden y deben de ejercitarse, pero en la cantidad y la intensidad prescritas por su médico.

“El deporte es como un medicamento: tiene que consumirse en la dosis que su cuerpo aguante, porque si no puede poner en riesgo su vida”, asegura Campos.

Hay canchas de fútbol cinco donde las dimensiones no son apropiadas y hay paredes de concreto muy cercanas a las líneas laterales y finales, donde cualquiera podría “destaparse” la cabeza.

Implementos de protección

En segundo lugar, son fundamentales los implementos básicos de protección, a fin de evitar los llamados traumas indirectos.

Estos no son otros que los conocidos tacos, las zapatillas diseñadas para fútbol cinco o césped sintético, las espinilleras, las tobilleras y los vendajes específicos.

En el caso de los porteros, y dependiendo de la superficie donde se juegue, –además de los guantes, inmovilizarse

las muñecas para combatir luxaciones y proteger las articulaciones de los dedos—pueden emplear rodilleras, coderas y pantalones largos, por si deben deslizarse en canchas ásperas. No hay que dejar de lado la gorra para protegerse de los rayos ultravioleta.

En general, si se juega bajo sol inclemente, es preponderante usar bloqueador para cuidarse la piel.

Ojo a la calidad

Gálvez pone de ejemplo al jugador morado David Guzmán, a quien el brumoso Jorge Barbosa le partió la espinillera de una patada, pero no resultó quebrado gracias a la buena calidad del dispositivo.

Además, se debe tener en consideración dónde se va a jugar. Los especialistas recomiendan no hacerlo en lugares donde se vaya a exponer demasiado.

Por ejemplo, hay canchas de fútbol cinco donde las dimensiones no son apropiadas y hay paredes de concreto muy cercanas a las líneas laterales y finales, donde cualquiera podría “destaparse” la cabeza.

Siempre caliente antes de jugar

“Tirarse de una vez a jugar es uno de los errores más comunes y a la vez peligrosos de los mejengueros”, señala Campos. En efecto, pasar del frío del



reposo al calor de la competencia sin una etapa de transición adecuada puede degenerar en lesiones musculares, como desgarres y dolorosas contracturas.

“El ejercicio debe tener un fin de salud, no para causarnos daño a nosotros mismos”, manifiesta el médico florense, para quien lo ideal sería calentar al menos durante 30 minutos.

Los expertos recomiendan comenzar con un trote de 15 a 20 minutos, aumentando paulatinamente la intensidad, y después de eso realizar ejercicios de estiramiento. Sin embargo, suele suceder que las mejengas de



Las lesiones más frecuentes en el fútbol

- Del 61% al 90% de todas las lesiones que se producen en el fútbol se localizan en las piernas.
- Generalmente, son resultado de un traumatismo agudo, aunque también pueden aparecer por una sobrecarga de muchos años.
- Los tobillos son la parte que más se lesiona, además de las rodillas y los ligamentos.
- Un entrenamiento y un calentamiento adecuados, un comportamiento correcto durante el partido y medidas de protección apropiadas reducen los riesgos.

fútbol cinco son entre compañeros de trabajo, normalmente en horas de almuerzo, con poco tiempo. Casi se cambian de ropa y entran a jugar, con el riesgo que conlleva.

En cuanto al baño posterior, no se recomiendan los cambios bruscos de temperatura, tanto por la posibilidad de dolencias musculares como de contraer un resfriado. Lo mejor es ducharse con agua cálida o esperarse a que el cuerpo se enfríe.

Fuentes:

Esteban Campos, médico del Club Sport Herediano.

Longino Soto Pacheco, cardiólogo.

Willy Gálvez, médico del Deportivo Saprissa.

LESIONES



¿Quiénes deben evitar “mejenguear”?

Diego Coto/ Caja Costarricense de Seguro Social

Hazel Carpio Herrera, terapeuta física del Hospital Max Peralta de Cartago, indica que uno de los problemas principales de las “mejengas” es que sus participantes se toman a la ligera los cuidados que deben tener.

Deben abstenerse quienes han sufrido fracturas, esguinces o han tenido cirugías recientes, pues la actividad deportiva puede retroceder su recuperación. Tampoco deben “jugársela” quienes tengan infecciones agudas o graves (hasta su curación), enfermedades que produzcan alteración en la coordinación neuromuscular,

epilepsia, vértigo, insuficiencia renal, riñón único o dificultades graves de visión. Lo mismo se sugiere para diabéticos, cardiopatas, hipertensos y sedentarios de largo tiempo si no están controlados.

Liseth González, quien es también terapeuta física, agrega que si hay comportamientos violentos y antideportivos dentro de la cancha, es mejor salirse antes de que ocurra un accidente. Sostiene que ésta es una causa muy significativa de lesiones, pues las agresiones conducen a entradas fuertes o choques con secuelas.

Todo por un “trabonazo”



Rónald recuerda todo como en cámara lenta: “Yo iba cayendo para un lado y el pie para el otro”.

La jugada, producto de una disputa por el balón en una “mejenga” de “fútbol 5” con compañeros de trabajo le produjo una fractura en la tibia y el peroné, que en el argot médico se conoce como “corte de tallo” (trasversal en la base del tobillo).

“Me llevaron al Calderón Guardia, donde los ortopedistas me atendieron muy bien, pero desde el principio me dijeron que por la posición de la fractura se corría el riesgo de que si el hueso no se montaba bien, debían operarme”. Y así fue. Al juntar el hueso, quedaba un espacio de 5 milímetros que debieron unir con pines.

Al día siguiente, tras la aplicación de anestesia epidural, inició la cirugía en la cual le colocaron esas dos pequeñas piezas metálicas que le acompañarán de por vida.

La recuperación de este fotógrafo, cuyo trabajo ha destacado en revistas como *Su Casa*, *Perfil* y *SoHo*, tardó cerca de medio año, con uso de bordón, terapia de calor con parafina (pues no le podían poner electrodos debido a los pines) y sesiones de fisioterapia: “Es increíble como todo, ir baño, ducharse, dormir de lado, se vuelve más difícil”.

Hoy, a cuatro años de ese incidente, Rónald se siente totalmente recuperado. “El doctor me dijo que puedo hacer vida normal, correr y jugar fútbol. El pie no me duele. De hecho, aunque fue grave, me quedó mejor que el otro, donde tuve un esguince por jugar fútbol hace algunos años. En la fiesta de Navidad del año siguiente en la empresa bailé y pegué brincos como si nada”.

Rónald se siente totalmente satisfecho con los resultados de la recuperación y reconoce que el trabajo de su ortopedista y de su fisioterapeuta fueron claves para hoy, si quisiera, volver a tocar un balón.

LESIONES



¿Usted cuida sus rodillas?

Estas articulaciones brindan estabilidad, movimiento y soporte, pero no son infalibles. Debido a la ausencia de precauciones y a los excesos, se convierten en todo un problema que puede llegar a incapacitarlo.

Diego Coto/ Caja Costarricense de Seguro Social. Fotografía: Germán Fonseca y Ronald Pérez



Gracias a los grandes ligamentos de refuerzo y a los músculos de destrabe, la rodilla logra cumplir su objetivo, quizás, uno de los más importantes para el ser humano: la estabilidad corporal y el movimiento.

Une el muslo con la pierna y en ella convergen el fémur, la rótula y la tibia. Para asegurarse de que el contacto entre sus superficies produzca un movimiento sutil y sin dolor, los huesos son amortiguados por una capa de cartílago.

Los ligamentos y los meniscos, junto con los músculos que atraviesan la articulación, impiden el movimiento más allá de lo que permite el rango de la rodilla.

Pero, a pesar de todas esas cualidades, la rodilla es el centro de muchos problemas, particularmente para quienes practican deporte.

¿Por qué tan susceptibles?

De acuerdo con Manuel Alvarado, médico

especialista en ortopedia y traumatología del Hospital San Rafael en Alajuela, las lesiones más frecuentes en la rodilla son las de los meniscos, que se dan por una torcedura de una flexión intensa.

También existen otras lesiones que provocan problemas directos para las rodillas, como las de ligamentos, los esguinces de rodilla y los derrames articulares, además de las inflamaciones y los desgastes.

Montserrat Caro Baldares, fisioterapeuta, indica que estas dolencias aparecen principalmente por falta de estiramiento, traumas, poco entrenamiento y escasa preparación física, así también como por sobrepeso, malos movimientos de rotación y ejercitación excesiva.

Uno de los métodos que ayuda a prevenir las lesiones en la rodilla es el trabajo de los músculos cuádriceps y tríceps femorales –músculos del muslo– de forma constante. Además,

Los problemas que afectan con más frecuencia a la rodilla son las torceduras de los meniscos, los esguinces, los derrames articulares y los desgastes.

El sobrepeso, la mala costumbre de no estirar ni calentar y el exceso de carga le pasan la factura a la rodilla tarde o temprano.

estirar previo a realizar cualquier rutina de ejercicios y usar protección e implementos apropiados reduce en gran partes el riesgo.

Paralelo a la preparación física, sin duda hay que evitar el sobrepeso y consultar a un especialista cualquier tipo de dolor inicial. En lo cotidiano,

hay que utilizar zapatos que no exijan un esfuerzo adicional a la articulación —como los de tacón alto o de tacón de punta—.

Fuentes:

Montserrat Caro Baldares, fisioterapeuta.

Teléfono: 8982-3914.

Manuel Alvarado, especialista en ortopedia y traumatología del Hospital San Rafael de Alajuela.

Teléfono: 2493-1000.

Arranque en frío

El problema en las rodillas de Verónica Quesada empezó a los 15 años; hoy tiene 29. "Iba para la romería. Salí de San José con una amiga, pero yo nunca había hecho ejercicio", relata.

Hizo el recorrido con zapatos deportivos; sin embargo, confiesa que nunca se preparó físicamente. Al final, sus articulaciones le pasaron factura: "Las piernas me temblaban y la rodilla derecha se me inflamó. Al día siguiente, ya de vuelta a mi casa, me desmayé del dolor. Creo que se me regó el líquido".

¿Creo? Sí. Esta terapeuta de lenguaje, quien pesa 48 kilos, no consultó a ningún médico y dejó que la inflamación fuera bajando con los días. No obstante, asegura que desde entonces la rodilla le "traquea" y que no puede flexionarla por mucho tiem-

po: "Cuando uso tacones, se me inflama y me cuesta agacharme".

Durante los últimos meses, el problema se ha vuelto recurrente, debido al nacimiento de su hijo Camilo (hoy de más de 10 kilos).

"Usualmente, una carga el peso de un lado (el derecho) cuando alza al bebé y eso me ha generado también más molestias. Hace algunas semanas tuve que ir a una fisioterapeuta y me hizo una terapia con frío, lo cual me ayudó bastante a desinflamar. Me dijo que tenía que hacerme unas placas, porque parece que es un problema de rótula".

Reconoce que lo que quizás le ha ayudado es su contextura y su bajo peso, pero que debería prestarle más atención para evitar problemas más serios en el largo plazo.

¿Más lesiones en césped sintético?

Es un debate abierto. Quienes desaprueban su uso aseguran que no ofrece el amortiguamiento, la baja fricción y la elasticidad del natural. También es criticado porque de no recibir mantenimiento adecuado se desgasta, lo que hace que el frenado de los jugadores sea en "seco".

Por otro lado, quienes lo promueven exaltan cualidades protectoras para las rodillas, como una superficie uniforme, estabilidad en el trote y mayor contacto del pie con la superficie.



Los famosos meniscos

- Son los amortiguadores de la rodilla. Se trata de dos estructuras en forma de media luna. Hay un menisco en la parte interna de la rodilla y otro en la parte externa.

- Cada menisco está fijado a la parte superior de la tibia y hace contacto también con el fémur. Actúa como un resorte cuando la rodilla sostiene una carga.

- Absorben el impacto de choque entre las superficies articulares de contacto para soportar el peso. De ahí que son de las estructuras que sufren más desgaste entre los deportistas.



¿Está a punto de lesionarse?

Hay antecedentes que inciden directamente en su aparición y que usted puede prevenir y tratar. Se estima que esos factores son culpables del 40% de las lesiones adquiridas.

Andrea De la Cruz/ Caja Costarricense de Seguro Social. Fotografía: Jeannine Cordero

El calzado, la superficie o el clima son algunos factores que podrían ocasionarnos lesiones al realizar actividad física. Pero muchas veces no tomamos en cuenta, por ejemplo, el porcentaje muscular de nuestro cuerpo, que, de igual forma, nos puede provocar un problema bastante serio.

¿Usted antes de iniciar un plan de ejercicio físico consulta con su médico? Gerardo Murillo Cuzza, médico especialista en deporte y traumatología del Hospital San Juan de Dios, explica cuáles son los factores que abren espacio para una lesión.

¿Cuáles factores inciden para adquirir una lesión?

“Tenemos la carga, que es la suma de todas las fuerzas que actúan sobre el organismo. Los tipos de fuerzas pueden ser de impacto (después de un salto se cae con todo el peso del cuerpo) o activas (como caminar, trotar o correr).

Hay factores externos de movimiento, como la velocidad y el número de repeticiones. También el calzado, la superficie y el clima inciden. Por eso, hay que tomarlos muy en cuenta”.

¿Cómo repercute, por ejemplo, la superficie?

“Cuando se da un paso en una superficie, dependiendo de cómo es ésta, suave, semidura o dura, hay una fuerza de repulsión, de impacto. Cuanto más peso tenga una persona, más repulsión tiene y si practica ejercicio en una superficie inadecuada, las lesiones no tardarán en aparecer”.

Entonces, ¿cuáles características debe tener el calzado para evitar una lesión?

“Lo más importante es si absorbe la fuerza del impacto. Es imprescindible un soporte en el talón para distribuir esa energía.

También debe ser adecuado para la actividad física que se realice. Hay que fijarse que el zapato brinde, cuando se da el paso, estabilidad interna y externa. Muchas veces en la entrevista médica el paciente le dice a uno que acaba de estrenar unos zapatos, y ya entonces uno sabe qué dio origen a la lesión”.

¿Algún tipo de clima influye en las lesiones?

“Los estudios indican que las lesiones aparecen con mayor frecuencia en épocas frías, porque hay mayor rigidez. En un clima cálido se está más elástico, más flexible”.

¿Cómo afecta el tipo de movimiento que se haga?

“El punto es encontrar la técnica adecuada, para caminar, para trotar o para cualquier actividad. Una mala técnica lleva a una lesión”.

¿La velocidad puede incidir?

“Si usted va trotando y alguien lo invita a acelerar, hay un cambio de movimiento. Además, si usted no acelera correctamente o desacelera incorrectamente, puede causar una lesión”.

¿Afecta la intensidad con la que se realice el ejercicio físico?

“Hay que tener control de la intensidad. Cuanto más rápido se haga un ejercicio, se tiene menos control”.

¿Entre más actividad muscular hay menos lesiones?

“La actividad muscular tendrá una mejor respuesta si es más frecuente. Pero tenemos que hacer una división entre individuos deportistas, aquellos físicamente activos, los sedentarios o inclusive aquellos que hacen actividad física por prescripción médica.

Factores frecuentes de sobrecarga

- **Asimetría en las piernas.** Cuando una es más larga que la otra, se produce una inclinación pélvica. Estas personas se quejan de dolor en los tobillos, en las rodillas y principalmente en la cadera. Se puede mejorar con una plantilla.

- **Mala alineación corporal.** El cuerpo no está alineado con su eje. Incide la posición de los pies. Para detectar este tipo de anomalía, el médico debe realizar un estudio postural.

- **Falta de músculo.** La alimentación y el sedentarismo contribuyen a que la persona aumente tejido de grasa y pierda el muscular. Esto se manifiesta en disminución de la fuerza, de la resistencia y de la velocidad.

Es muy importante tomar en cuenta que la actividad muscular en todos estos grupos es diferente; un cambio en la intensidad, en el volumen e inclusive en la frecuencia puede provocar una lesión".

¿Es muy importante tomar en cuenta la estatura?

"Si mido 1,66 metros y me voy a jugar baloncesto con personas que miden 1,80 metros es obvio que me voy a lesionar. Igual si practico fútbol y de pronto decido boxear. Las dimensiones antropométricas de cada individuo son importantes y deben ser tomadas en cuenta, pero todo el mundo puede hacer ejercicio aeróbico, como caminar, nadar o andar en bicicleta".

¿Por qué se presentan las llamadas y frecuentes "lesiones por sobrecarga"?

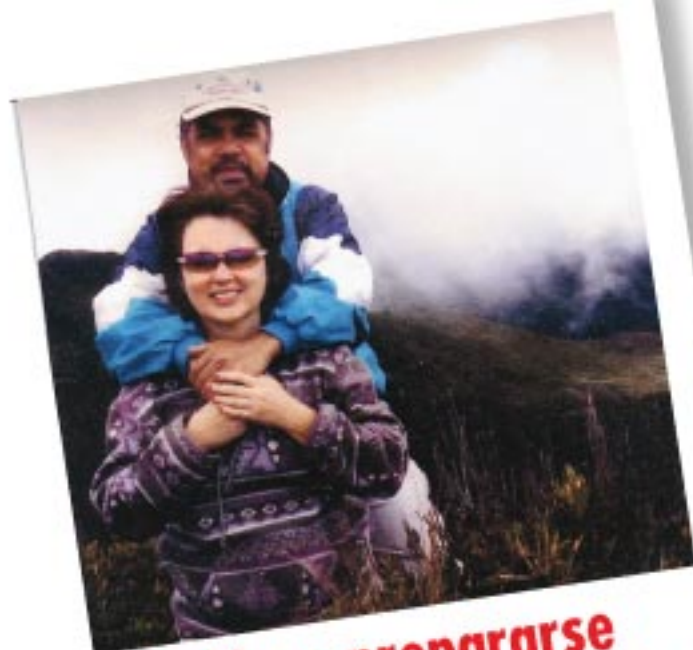
"Por anomalías de la alineación corporal, por asimetría en la longitud

de las piernas o porque existe una condición de debilidad muscular. También puede haber un desequilibrio muscular, por una disminución de la flexibilidad, por género, por estatura y por la composición corporal". (Ver recuadro).

¿Cuáles recomendaciones se deben tomar en cuenta para evitar la predisposición a las lesiones?

"A partir de los 3 años, es importante llevar a los pequeños a la "Consulta del niño sano", para que el médico revise la columna, los pies y la postura. De esta forma se previenen bastante a tiempo los factores internos que en la edad adulta puedan ocasionar lesiones.

En el caso de un adulto, si va a iniciarse en la práctica del ejercicio físico, es necesario indicar oportunamente a su médico que le realice un diagnóstico postural para evitar anomalías de alineación".



¿Cómo prepararse para subir El Chirripó?

Manuel Emilio Morales/ Para Bienestar

Siempre quise conocer el Cerro Chirripó. Y logré mi sueño, junto a mis hijos y a mi esposa, el 14 de agosto de 2005, día en que ella cumplió 50 años.

Ligia María y yo teníamos alguna práctica de caminatas matutinas –muy poco para tal desafío–, razón por lo que aumentamos nuestra preparación. En realidad fuimos ingenuos, pues el trayecto de casi 16 kilómetros es muy duro, y en vista de la altitud, no es suficiente.

Todo, desde el inicio, es un reto. De entrada, nos encontramos con la gran prueba de “El Termómetro”, un kilómetro de cuesta empinada, que casi me hace regresar.

Fuimos testigos de la dura realidad al llegar a la zona de “Los Quemados”, donde la mano destructora del ser humano produjo un incendio de consecuencias incalculables para la fauna y la flora.

Luego, la ruta se tornó más amigable, pero cometimos el error de descansar una

hora en el albergue de Llano Bonito, cuando lo recomendable es de 5 a 10 minutos. Continuamos por “La Cuesta de los Arrepentidos”, otro nombre que se hace honor a sí mismo.

Durante los últimos dos kilómetros, cuando las piernas no nos daban y el corazón latía aceleradamente, sólo la fuerza interna nos hizo llegar al albergue principal. Nuestros hijos tenían dos horas de esperarnos, aunque lucían contentos. Habían sido casi 10 horas, pero lo logramos.

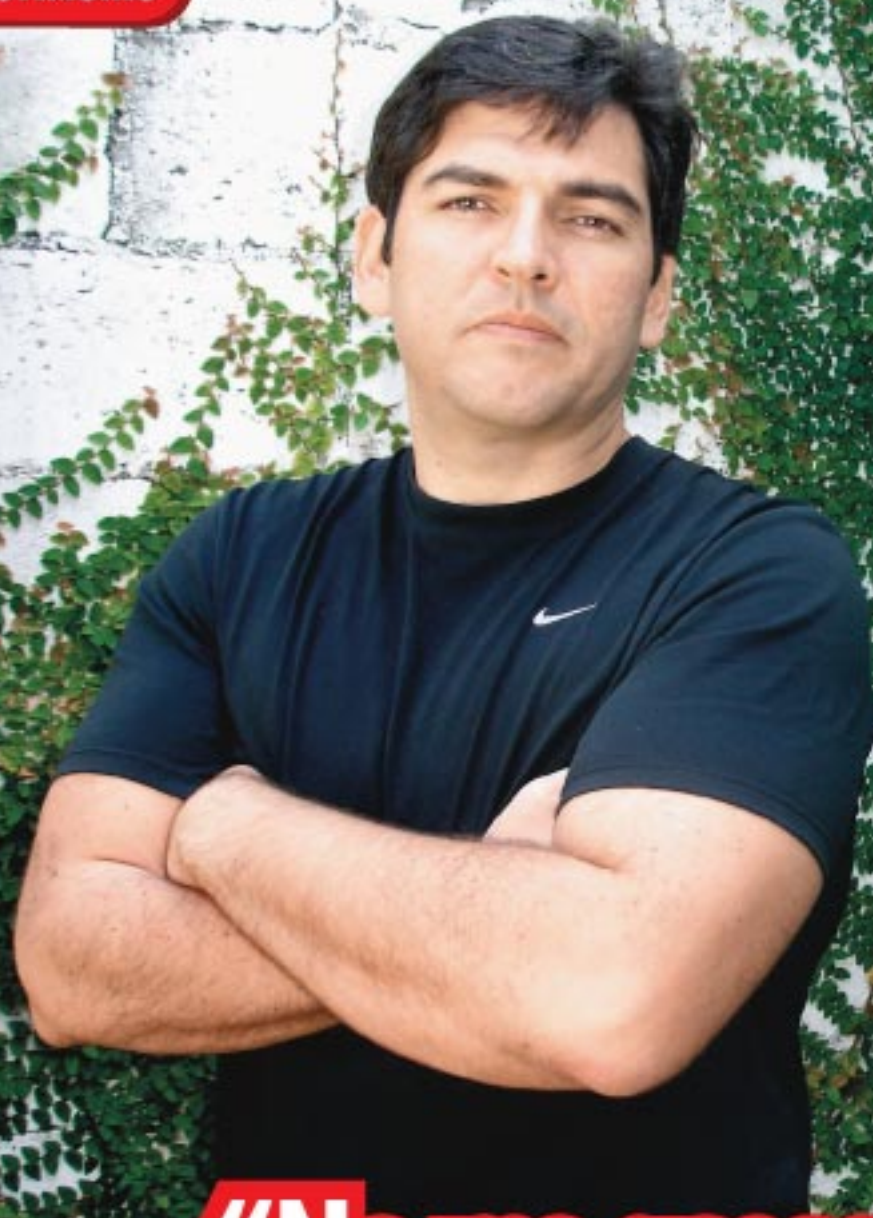
Pero, si el ascenso fue difícil, más lo fue el regreso. La lluvia había tomado fangoso el terreno, lo que provocó varias caídas, afortunadamente sin consecuencias.

A mi esposa, las uñas de los pies le dolían mucho, y en el último kilómetro se quitó los zapatos. A los pocos días se le cayeron todas.

La vivencia nos permitió disfrutar de uno de los paisajes más hermosos que hemos visto. No dudo que valió la pena, pero, cada vez que me preguntan si quiero volver, la respuesta es: “Si saben contar, no cuenten conmigo”.

Consejos útiles

- Reservar con anticipación en el albergue. Teléfono: 2771-3155.
- Prepararse físicamente.
- Portar bordón o bastón.
- Llevar agua.
- Ingerir carbohidratos apropiados.
- Utilizar zapatos al menos una talla más grandes.
- Caminar al ritmo que el cuerpo lo permita.
- Cargar lo estrictamente necesario.



“No me asesoré y me lesioné”

La ausencia de supervisión apropiada y un sobre esfuerzo muscular le causaron a Fabricio Maffioli una lesión en el codo. El dolor se mantuvo por seis meses. La recuperación fue difícil y llegó de la mano de paciencia y dedicación.

Diana Lucía Salas/ Bienestar. Fotografía: Tatiana Castro

Inicar una rutina de ejercicios es una excelente decisión para mantener una vida saludable. Sin embargo, una iniciativa de este tipo requiere de cuidados y de atenciones para evitar las lesiones y terminar más bien en la acera opuesta.

Así lo experimentó en carne propia Fabricio Maffioli, ingeniero en sistemas de 38 años, quien empezó un entrenamiento de rutinas con pesas en un gimnasio sin mayor asesoría. Al sentir que podía alzar más peso del sugerido, decidió aumentarlo, sin percatarse de la mala postura que asumía durante los ejercicios. Tras varias semanas, empezó a sentir un gran dolor en el codo.

Transcurrieron algunos meses y el dolor no cesó; al contrario, se intensificó.

El entrenador del gimnasio llegó a la conclusión de que se trataba de epicondilitis, inflamación que se atribuye a la ejecución incorrecta de un ejercicio o a la sobrecarga de peso.

La epicondilitis se produce al levantar mucho peso, acumular tiempo sin hacer ejercicio y no recibir supervisión.

El padecimiento produce un dolor agudo y constante. La molestia de Fabricio era tal que no conseguía levantar vasos ni partir un pedazo de pan.

Para desinflamar la articulación, optó por el hielo, además de alternar el área con temperaturas frías y calientes, unas tres veces al día.

A Maffioli le recomendaron dejar de hacer ejercicio durante un tiempo. Sin embargo, continuó entrenando con poco peso y menos repeticiones. Por eso, no fue hasta los seis meses que recuperó la fuerza del brazo y empezó a sentir menos dolor.

Lesiones como la epicondilitis se presentan sobre todo en personas que no están acostumbradas a entrenar, que tienen mucho tiempo de no hacer ejercicio y que además no reciben la guía adecuada.

Por ello, es mucho mejor asesorarse profesionalmente antes de empezar.

Con 38 años, Fabricio experimentó una lesión que le causó dolor por seis meses. Los motivos fueron una mala postura y el sobreesfuerzo.



Si no sabe, ¡no toque al lesionado!

En una cancha de fútbol cuando alguien cae y no puede levantarse, aparecen de la nada los especialistas en todo tipo de contusión. Pero, ¿qué hacer y qué evitar cuando se producen estos accidentes?

Eduardo Baldares/ Para Bienestar. Fotografía: Tanya Herrera

Supongamos que usted está "mejengueando". Un rival y un compañero chocan las cabezas y caen tumbados. Si se pregunta qué hacer, es porque no sabe de primeros auxilios y, entonces, lo mejor es no intervenir de forma directa.

En ese caso, no toque al lesionado. Lo que sí puede hacer es pedir auxilio o buscar a alguien capacitado. Si el caso es grave, debe sin duda llamar al 911. La clave es no hacer más daño del producido.

Todo esto aplica para casos de fracturas, luxaciones o esguinces. No toque la zona afectada ni se acerque.

Si es un golpe muy fuerte, el perjudicado debe ser atendido solamente por alguien capacitado: un médico, un paramédico o un enfermero.

En todos estos casos, lo recomendable es que tras la atención profesional inmediata el lesionado sea trasladado a un centro médico.

Esto es particularmente trascendental en casos de golpes en la cabeza, porque el paciente podría parecer recuperado, pero presentar síntomas posteriormente. Por tanto, luego de unas horas perder la conciencia y entrar hasta en riesgo de perder su vida.

Si lo que se produce es un sangrado, se puede realizar un vendaje compresivo para detener la hemorragia mientras llega la asistencia profesional.

No recurra a "sobadores"

Si es usted el afectado, en primer lugar no deje que nadie inexperto lo to-

que y no se confíe; si tiene dudas de la gravedad de su lesión, salga del campo inmediatamente.

A veces, debido al calor y a la adrenalina, el dolor no se siente hasta varios minutos después, y por no salir rápido se puede agravar su condición. Por ejemplo, si tenía una pequeña luxación, puede acabar fracturado.

"Recurra a ayuda profesional óptima, no vaya a donde 'sobadores' de pueblo que le pueden causar más daño", aconseja Edwin Murillo, fisioterapeuta del Deportivo Saprissa.

En todo caso, "si tiene inflamación, no hay nada como el hielo. Durante las primeras 48 horas debe aplicarse cada tres horas por no más de 20 minutos, ojalá en una bolsa con cubitos, para que se adapte a la forma del área lesionada".

Al alcance

Así las cosas, siempre que se vaya a jugar es aconsejable conocer y contar con una posibilidad para atender una urgencia.

Si se va a jugar "fútbol 5", procure cerciorarse de que el recinto cuenta con equipo humano y material básico para atender emergencias o, cuando mínimo, que cuente con algún tipo de convenio con alguna empresa de salud, de manera que en caso de requerirse se cuente con asistencia rápida.

Un botiquín básico debería contar cuando menos con gasas, esparadrapo, alcohol y algodón. Pero, ante todo, lo indispensable es alguien que sepa cómo intervenir.



Erick Lonis

El retiro no lo alejó del deporte

Una lesión crónica lo obligó a dejar las canchas profesionales; aún así, ni ese episodio lo hizo abandonar la pasión que mueve su vida. Cerca de los 45 años, continúa en un nivel más reposado, pero siempre con la práctica diaria del ejercicio.

David Goldberg/ Para Bienestar. Fotografía: Osvaldo Quesada

El ex arquero y ahora conductor de televisión confiesa ser un amante del deporte, pero no solamente del fútbol, sino de la práctica de cualquier ejercicio.

Cuando se recuerda al Erick Lonis de hace unos diez años, es obligatorio que por la mente pasen escenas de achiques felinos o espectaculares atajadas a través de toda la portería.

Cuando se piensa en el Erick Lonis de hoy, lo podemos ver manejándose al frente de una cámara, analizando el fútbol costarricense, pero siempre siendo un amante del deporte, ahora tan normal como cualquier persona que lo practique por salud.

El ex guardameta de Turrialba (Segunda División), Cartaginés, Carmelita, Saprissa y la Selección Nacional es un fiel creyente del lema "el ejercicio es salud". Desde joven practicó fútbol y otras disciplinas, lo que le sirvió para crear un hábito que aún conserva.

"Siempre he practicado natación, baloncesto y ciclismo. De hecho jugué baloncesto en Segunda División luego de retirado. Por supuesto, me mantengo mejengueando", sostiene Lonis.

Además, lleva un estricto régimen de pesas, que alterna con trote o ciclismo.

"Mi día ideal es agarrar la "bici" y subir a Vara Blanca. Dejo la bicicleta en una bomba de gasolina y salgo a correr por toda esa preciosa zona. Luego, regreso en "bici" hasta Jaulares. Ahí, en una soda y frutería de unos amigos, me tomo un café con leche y bizcochos. Es perfecto", asegura.

El retiro

Es lógico que no se pueda comparar a un deportista de alto rendimiento en plena ejecución de su carrera con una persona que busca hacer ejercicio para mantener una vida saludable.

Por eso, Lonis habla del retiro como el paso a una vida más tranquila y normal. Lo enfrentó a los 37 años.

Llegó el viernes 11 de abril de 2003, tras una lesión en la rodilla izquierda sufrida dos días antes, en un compromiso ante Santa Bárbara, en el estadio Jorge "Cuty" Monge.

Le costó convencerse de los cambios que vendrían en su cuerpo, básicamente en términos de entrenamiento y preparación. A pesar del cambio, lo asimiló.

"Como cualquier individuo, hay que tener una buena alimentación y realizar un entrenamiento inteligente y no 'a lo tonto'. No hay secretos", asegura.

"Nunca intenté volver, ni me dieron ganas, pero por dicha conservo el mismo amor y la pasión por el juego". Erick Lonis.

¿Cómo empezó la lesión?

Su principal problema fue la rodilla izquierda. Previo a la última operación, que a la postre sería definitiva, pasó por el bisturí en setiembre de 1999, en Cleveland, Estados Unidos. Allí le retiraron el menisco interno.



Erick Lonis Bolaños

- Nació el 9 de setiembre de 1965.
- Debutó en Primera División con Cartaginés, el 22 de julio de 1990, y jugó su último partido el 9 de abril del 2003. Disputó 445 partidos, defendiendo a Cartaginés, Carmelita y Saprissa.
- Ganó cuatro campeonatos nacionales con "los morados".
- Con la Selección Mayor, vistió la camiseta en 77 oportunidades.
- Fue el capitán de la Tricolor en Japón y Corea del Sur 2002.

Lonis recomienda buena alimentación, entrenamiento adecuado a cada individuo sin pasarse de lo permitido y pasión por el deporte practicado.

El futbolista viajó hasta suelo norteamericano para garantizarse una recuperación perfecta, que no le complicara sus posibilidades de asistir al Mundial de Corea y Japón 2002.

"Hice lo correcto. Era una cirugía en la que, según me informé, pocos de los que se la hicieron en Costa Rica habían quedado bien y no quise jugármela", relata.

Durante la rehabilitación, se esforzó al máximo y volvió a jugar en seis meses, cuando el período original de espera era de nueve. Sin pena, admite que "me ganaron las ganas de jugar, porque a los seis meses exactos estaba entrando una noche al Saprissa para jugar contra Santos, pero era eso o que me dejara el tren al Mundial". Costa Rica estaba en plena eliminatoria.

"Tuve un grupo de profesionales muy bueno, encabezado por el doctor Jaime Ulloa y el profesor William Todd. Mi rápido regreso fue gracias al trabajo que hicieron conmigo, más allá de que el médico estadounidense jamás lo aprobó", menciona pícaramente.



El día menos deseado

Posteriormente, en 2003, la situación recayó sobre el menisco externo y el cartílago.

Al principio, se creyó que la lesión lo marginaría de jugar por unas pocas semanas, pero durante la operación se demostró que la rehabilitación ocuparía más de cinco meses. En aquella ocasión dijo a *La Nación* que "si tuviera 20 ó 25 años no hubiese optado por el retiro". Aún así, asegura que no se arrepiente de la decisión.

"Nunca intenté volver, ni me dieron ganas, pero por dicha conservo el mismo amor y la pasión por el juego.

Disfruto igual un partido de fútbol, la única diferencia para mí es que no es por puntos; pero igual me enoja si perdemos", confiesa.

Reconoce que su retiro no fue intrínseco a la lesión, sino que, en gran parte, "ya no tenía ánimos para lidiar con la parte administrativa del fútbol, pues llevaba tres años de capitán en un equipo con una crisis profunda (*Jorge Vergara recién llegaba a Saprissa, en marzo de ese año*). Estaba hartó y frustrado. Una mañana me levanté y no tenía ganas de ir a entrenar. Ahí tomé conciencia de que algo no andaba bien. Después vino lo de la rodilla".

Recupérese Siga cada paso de la rehabilitación

La recuperación tras una lesión no es automática: la rehabilitación juega un papel fundamental. Pero su éxito no depende solamente de los profesionales en salud; usted tiene una gran responsabilidad.

Susana Saravia/ Caja Costarricense de Seguro Social. Fotografía: Archivo Grupo Nación

Es común que al practicar deporte o alguna actividad física se sufran lesiones, sobre todo en las extremidades inferiores, donde la rodilla suele ser la articulación más afectada.

La magnitud de las lesiones dependerá de muchas variables, pero la rehabilitación será, sin duda, la clave para rescatar de forma efectiva la funcionalidad de las zonas dañadas.

De acuerdo con Andrés Gómez, fisioterapeuta del Hospital México, el objetivo primordial de la rehabilitación es lograr que la persona se incorpore a sus actividades diarias lo más pronto posible, mientras que al mismo tiempo se intenta recobrar la parte dañada al estado anterior.

Por ejemplo, si la lesión tarda un año en sanar por completo, la rehabilitación busca que esa persona no esté un año incapacitada, sino que cuanto antes se pueda integrar a su vida normal mientras recupera su independencia.

Una terapia específica

Uno de los principales aspectos que se debe tomar en cuenta, cuando se inicia un programa de rehabilitación, es que el especialista, que por lo general es un fisioterapeuta, diseñará un programa exclusivo para el paciente, de acuerdo con el tipo y severidad de la lesión.

Sin embargo, tanto el paciente como su familia desempeñan un papel muy



importante, porque de otra forma no se podrán ver los resultados de esa herramienta o su efecto será más tardío.

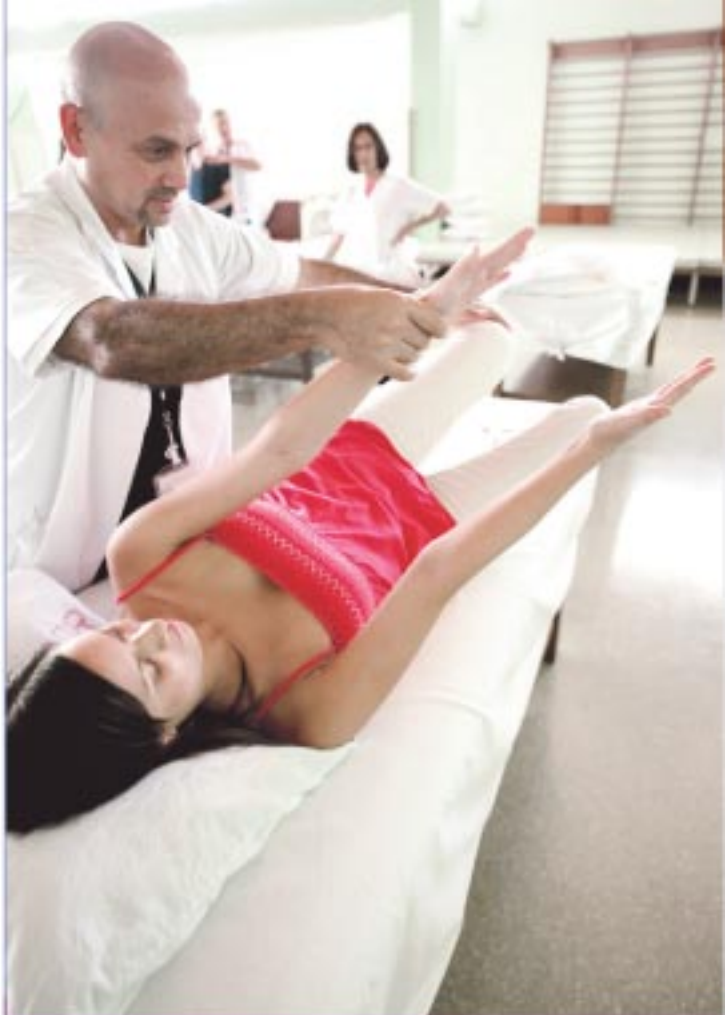
La recuperación y la rehabilitación funcionan siempre y cuando el paciente “ponga de su parte”; de ahí que es imprescindible que cumpla con las medidas indicadas y que reinicie la actividad física hasta que el médico se lo indique y no cuando crea que ya lo pueda hacer “porque ya no tiene dolor”.

Si el paciente no cumple con lo que se le dice, puede generar complicaciones mayores, con la posibilidad de que tenga que suspender de por vida la práctica del ejercicio.

Según Orlando Dally, especialista en ortopedia del Hospital México y ex jugador de baloncesto, una de las principales consecuencias de no acatar un programa de rehabilitación es que se produzca una “atrofia muscular”, es decir, una disminución del volumen de las fibras. Esto generará un empeoramiento de la lesión y, por supuesto, hará más difícil que el paciente se recupere.

En la CCSS también

La rehabilitación es parte de los servicios que ofrece la CCSS a sus asegurados. Una vez que el paciente es atendido en el servicio de emergencias, por donde normalmente ingresa, es valorado y referido a alguno de los distintos servicios de rehabilitación con que cuenta la Caja, de acuerdo a la zona de adscripción.



Esta rehabilitación podrá abarcar programas de ejercicio para estirar y fortalecer la zona afectada.

También existe la posibilidad de que se incorporen algunos procedimientos que usted puede hacer en la casa, como aplicaciones de crioterapia (con frío) o termoterapia (con calor) según le sea indicado.

Además, se considera el uso de aparatos ortopédicos como férulas, yesos, inmovilizaciones de la zona afectada, así como la capacitación para el uso adecuado de las sillas de ruedas o de muletas. Puede recibir además técnicas para el control del



Si el paciente no cumple con lo que se le dice, puede generar complicaciones mayores, con la posibilidad de que tenga que suspender de por vida la práctica del ejercicio.

dolor y educación en general al paciente y su familia.

De acuerdo con Dally, la Caja hace mucho énfasis en la educación, de manera que desde la primera consulta y con las sesiones iniciales, se le indican ejercicios que puede realizar en su propia casa, incluso los que necesitan bandas, poleas, pesas o tensiones musculares.

Fuentes:

Orlando Dally, especialista en ortopedia y traumatología del Hospital México.

Teléfono: 2250-5059.

Andrés Gámez, fisioterapeuta del Hospital México. Teléfonos: 8360-6007 y 2242-6522.

¡Prevéngase!

- Cualquier ejercicio puede generar una lesión. Nunca olvide calentar o estirar antes de iniciar la actividad física.
- Utilice siempre calzado, ropa y accesorios deportivos adecuados para la actividad que realizará.
- Recuerde que las zonas que más suelen lesionarse son las rodillas, los tobillos y los hombros.
- Si corre, prefiera las áreas con césped y las canchas sintéticas; evite siempre los terrenos irregulares.



Adriana y Gabriel en
Berlín, en 2007.

Unidos por el deporte

Lo que empezó como una sesión conjunta de aeróbicos, llegó hasta el altar y hoy los mantiene unidos en la ruta del atletismo, dentro y fuera del país.

Isabel Ovarés/ Bienestar. Fotografía: cortesía de Gabriel Segura

Gabriel Segura y Adriana Bermúdez se conocieron en 2001, cuando participaban en un grupo de aeróbicos en Cipreses de Curridabat. Él tenía 31 años y ella 25. La pasión por el deporte y la atrac-

ción mutua los llevó, dos años después, a unirse en matrimonio en una acogedora ceremonia en la Iglesia de Sagrado Corazón en Heredia.

Siguieron practicando deporte, pero con el paso

del tiempo Adriana fue perdiendo el entusiasmo por los aeróbicos y le entró el gusanillo por correr en las madrugadas en La Sabana, además de participar en competencias locales.

Gabriel, administrador de empresas, observaba sorprendido el potencial de su esposa para las carreras de fondo, pues siempre se ubicaba en los primeros lugares.

Un día ella le contó que competiría desde La Sabana hasta Cartago con el Grupo Correcaminos, a cuyos integrantes había conocido durante sus entrenamientos. Y de nuevo, la economista llegó dentro de los primeros puestos.

El fin de semana siguiente, participó con el mismo grupo en la Ruta de Los Santos, que recorre cantones de la provincia de Heredia, como Santo Domingo, San Pablo y San Rafael.

Gabriel decidió acompañarla dándole asistencia, y cuando se dio cuenta, estaba igual de entusiasmado. Fue así como ambos se propusieron en

2005 iniciar la preparación para una competencia internacional.

En 2006, Adriana sorprendió con un excelente tiempo para su nivel y experiencia en la maratón de Miami, y Gabriel también hizo su debut fuera del país, pero corriendo la media maratón.

Ella siguió mejorando sus tiempos. En 2007 fue la primera latinoamericana en Berlín. Un año después, sobresalió en Filadelfia y en 2009 bajó en 45 minutos su tiempo en la maratón de New York.

Su desempeño ha sido tan extraordinario, que recientemente fue contactada por un entrenador de Luxemburgo, impresionado por sus condiciones atléticas e interesado en orientarla en su próspera carrera.

Desde 2005, forman parte del Grupo Correcaminos, cuyos integrantes, en su mayoría, son entrenados por Olman Correa.

"Nos hemos unido mucho como pareja y hemos cambiado el estilo de vida por más calidad y salud", concluye Gabriel.

Para la maratón

Gabriel Segura resume 4 aspectos esenciales:

Planificación. Preparación en cuerpo y mente, con un entrenador o un programa diseñado por un especialista. La maratón es desgastante físicamente, y en la cabeza también pesa: son 42,2 km.

Ni más ni menos. Se debe seguir el programa de entrenamiento "al pie de la letra". Son 6 días a la semana, de madrugada; no hay trasnochadas, vicios ni otras actividades.

Asesoría. Debe acudir a nutricionistas, cardiólogos y ortopedistas.

Indumentaria. Las tenis son imprescindibles, especiales para el tipo de entrenamiento y de competencia. Las prendas livianas "dry fit" ayudan a la comodidad y al desempeño.



¡A caminar!

Barata, simple y para todos. La caminata es el ejercicio por excelencia y ofrece beneficios que van más allá de lo físico. ¿Está listo para dar el primer paso y combatir el sedentarismo?

Diana Lucía Salas/ Bienestar. Fotografía: Osvaldo Quesada

La caminata sistemática está muy ligada a la salud y a la calidad de vida de todo ser humano. Constituye uno de los ejercicios más populares en nuestra sociedad. Cualquier persona, indistintamente de su edad, puede beneficiarse si la practica con regularidad, sea sola o acompañada.

Al igual que sus ventajas, los beneficios de caminar son muchos. Entre las principales, José Ángel Ramírez, educador físico de la Caja de Seguro Social (CCSS), menciona mejoras significativas en los niveles de condición física, prevención de derrames, reducción del riesgo de enfermedades del corazón y disminución de posibilidades de desarrollar diabetes tipo 2. Además, ayuda a mejorar el estado de ánimo.

Como todo en la vida, debe existir un balance a la hora de efectuar cualquier caminata. Antes de iniciar este o cualquier otro programa de ejercicios, es importante someterse a una evaluación médica, sobre todo si tiene antecedentes o padece de ciertas enfermedades como artritis, afecciones cardíacas u obesidad.

Ramírez recomienda que la practica se convierta en un esfuerzo moderado y ligeramente vigoroso, en otras palabras, que le permita a la vez tomar aire y hablar confortablemente. El esfuerzo físico debe sentirse sin llegar a la sensación de dolor.

Poco a poco

Para William Rubí, especialista en educación física de la CCSS, la caminata –para empezar– debe hacerse por 30 minutos

diarios, no más. Luego, se puede aumentar la intensidad gradualmente, hasta llegar a la hora, lo que equivale a unos 5 ó 6 kilómetros, siempre y cuando no exista ningún impedimento médico.

En otras palabras: no hay que conformarse con caminar el mínimo ni a paso lento. La idea es que conforme el individuo se sienta bien o adquiera mayor capacidad física, pueda caminar más rápido; de esta manera, su cuerpo produce un mayor gasto de energía.

El punto de equilibrio de la caminata es que usted pueda hablar con normalidad mientras hace el esfuerzo. No se pase de ahí.

Los niños y los adolescentes, según Rubí, deben caminar todos los días una hora, además de complementarlo con actividades como juegos tradicionales, fútbol, baloncesto, natación o andar en bicicleta.

Por su parte, los adultos jóvenes, entre los 20 y los 50 años, deben caminar también una hora diaria, pero combinarla con aeróbicos, bailes o natación.

Las amas de casa tampoco escapan a la necesidad de ejercitar su cuerpo. Subraya que si no disponen de tiempo, puedan utilizar el ingenio y los pequeños espacios que le dejan sus quehaceres. Sin salir de sus hogares, pueden hacer mucho por ellas mismas.

Medidas de seguridad

Entre los aspectos importantes que se deben tomar en cuenta a la hora de

No salga sin prepararse

- Antes de caminar, es esencial ingerir líquidos en cantidad suficiente para alcanzar la hidratación requerida que utilizará el cuerpo durante el ejercicio.
- Si usted camina con regularidad, el organismo le exigirá un suministro constante de líquidos. El ejercicio provoca fatiga muscular y pérdida de coordinación. Esto afecta el rendimiento.
- Antes de iniciar, se pueden consumir frutas, jugos, sopas o vegetales. Lo ideal es tomar medio litro de líquidos 30 minutos antes de empezar. Media hora después de la caminata, se debe ingerir la misma cantidad.

Muy importante: no porte aparatos llamativos o de alto costo y manténgase siempre alerta. No deje para después consultar con el médico, al igual que con un profesional del ejercicio.

iniciar la rutina de caminar están el aumento de la criminalidad y los peligros en carretera.

Ante tal panorama, recuerde caminar preferiblemente con compañía; sin embargo, si lo hace solo, deje escrito o informe hacia dónde se dirige e indique la ruta. Visite zonas familiares como parques o polideportivos y evite situaciones peligrosas. Llevar un silbato, documentos de identificación y algo de dinero no están de más.

Muy importante: no porte aparatos llamativos o de alto costo y manténgase siempre alerta. Y no deje para después consultar con el médico, al igual que con un profesional del ejercicio.

¿Y el horario? Si está en sus posibilidades, hágalo en un lapso en que haya menos riesgo de

accidentes de tránsito en su comunidad. Prefiera un lugar que disponga de aceras y en el que pueda caminar en dirección opuesta a los vehículos.

No olvide vestir con ropa de colores vistosos. Una vestimenta adecuada ayuda bastante, en especial a mantener una temperatura corporal favorable. Si es necesario, aplíquese bloqueador solar, use lentes para proteger los ojos y gorra.

Prefiera la ropa fresca preferiblemente de punto y evite las confeccionadas con materiales sintéticos.

¡Y mucha atención! El calzado debe ser siempre una zapatilla deportiva –tenis– con una suela de goma bien suave pero firme; esto complementado con medias o calcetas. ¡A caminar se ha dicho!



El Camino Francés tiene cerca de 800 kilómetros. Este es un albergue para peregrinos en Nájera, en La Rioja.

¿Cómo hacer el Camino de Santiago?

Flora Ovares/ Para Bienestar

Primero escoja la ruta: en internet hay numerosos sitios y foros con información acerca de los costos y las posibles vías –Camino Francés, Camino del Norte, Camino de la Costa–, así como de las etapas de cada una y de los albergues. Es mejor viajar en primavera, por el clima.

Hay que entrenarse unos cuatro meses, caminando distancias largas, porque, aunque cada uno acomoda las jornadas a su ritmo, a veces pueden ser de 18 kilómetros o más. El principal problema del peregrino son las ampollas en los pies, lo que se evita entrenando. Se recomienda hacerlo con los zapatos que llevaremos, que deben ser cómodos, cerrados y que protejan los tobillos.

En la mochila debe ir muy poca ropa: dos pantalones cómodos, dos camisetitas, medias y ropa interior, capa, sombrero para el sol, suéter, toalla y sandalias. También una colchoneta de ejercicios liviana, un saco de dormir

ligero, una funda para almohada y protector para el sol. En el Camino hay bancos, farmacias y tiendas.

El Camino es una experiencia cultural. Se conocen los pueblos y los paisajes más hermosos de España, se admira la arquitectura, la gente más amable atiende en los albergues y se prueban el vino y las comidas más deliciosas. Por eso, es bueno leer acerca de la ruta milenaria que han seguido millones de peregrinos desde la Edad Media.

También, y sobre todo, el Camino de Santiago responde a un llamado, a un imperativo espiritual. No hay que llevar lujos ni celular; nos movemos al ritmo de nuestro cuerpo, meditamos y disfrutamos de la naturaleza. Lo más importante es ir con tiempo y permitir que la ruta de los peregrinos nos enseñe que la vida debemos caminarla libres de equipaje y con el corazón abierto.



“Nadie lo puede hacer por uno”

El deporte ha sido mi gran aliado desde niño. Más allá de saber que me mantiene activo y en un peso aceptable, me ha permitido darme cuenta de que mejora mi calidad de vida y la de quienes me rodean.

Alejandra Chavarría y Marco Núñez/ Para Bienestar. Fotografía: Tanya Herrera

Mi nombre es Marco Núñez. Cuando tenía 8 años, a pesar de ser un niño sano y con mucha energía, mi padre empezó a preocuparse porque me veía muy flaco. Él estaba convencido de que para estar saludable uno tenía que verse “hermoso y cachetón”.

La solución para cambiar esa imagen fue exitosa: una dosis de varios meses de

pastillas de bacalao, “vino de carne” y tónicos revitalizantes lograron “abrirme el apetito”, pero, al mismo tiempo, mis problemas por sobrepeso empezaron a surgir.

A mis 42 años, puedo decir que nunca volví a ser delgado, pero soy saludable. Hago ejercicio constantemente, me alimento bien y llevo control médico periódico.

Hacer consciencia sobre la importancia de cuidar la salud es un proceso que suele estar lleno de excusas, como "no tengo tiempo", "de algo hay que morirse", "no puedo" o la simple frase "¡qué pereza!". Para mí, eso es ponerse uno mismo en el último lugar de prioridades.

Motivación

Empecé a correr dos kilómetros todos los días, cuando estaba en cuarto grado de la escuela, motivado con un par de tenis de cuero y un buzo que mi papá me trajo de un viaje al exterior. Recuerdo que entonces de lo que tenía consciencia era que había engordado, y no me hacía gracia.

Durante mi adolescencia mi afición por los deportes se incrementó, ya no era solamente fútbol, sino también baloncesto, béisbol y papifútbol. Dejé por esos años el trote; era suficiente "mejenguear" todos los días.

Alimentación alternativa

Como niño y adolescente me di gusto comiendo sin remordimiento: bolis, *snacks*, golosinas, empanadas y tacos eran mi dieta diaria.

Fue en la Universidad donde buscando un lugar para almorzar descubrí un restaurante vegetariano que me mostró por primera vez una forma alternativa de alimentación. No me hice vegetariano, pero provocó en mí curiosidad por aprender sobre comer balanceado.

He de confesar que en esto de "comer bien" sigo la frase de que el que "peca y

reza empata", o lo que es lo mismo: busco siempre el equilibrio. Así pues, la pizza no ha desaparecido de mi vida, pero los dulces casi por completo.

En esa época universitaria, afloró también el deseo de informarme sobre la indumentaria adecuada para hacer ejercicio, para que mi cuerpo no resintiera las consecuencias. Desde entonces, cambio de tenis cada seis meses, aunque en apariencia el calzado se vea bien.

Un par de tenis gastado no protege de manera adecuada mis rodillas y mis huesos, tomando en cuenta que soy una persona que corre cinco veces por semana, una hora cada día.

La motivación parte de adquirir consciencia sobre los beneficios y los perjuicios que mis hábitos de vida le producen a mi cuerpo.

Control médico

La mayoría de personas acude a consulta médica cuando se siente mal o le duele algo, e, inclusive, cuando es demasiado tarde. Pero la valoración de nuestro organismo debería estar anotada en la agenda como punto relevante.

En 1998, después de una coyuntura particular en mi vida, la presión se me subió a niveles altos, por lo que el médico me advirtió sobre la urgencia de cambiar hábitos para no convertirme en paciente hipertenso. Lo detallo adelante.

Actualmente, me hago exámenes en intervalos de uno o dos años y me chequeo

En el juego de probabilidades de vivir muchos años o no, lo mejor es llegar a ser un adulto mayor saludable, con calidad de vida.

la presión y el corazón: esa fue la lección aprendida. Este hábito me volvió a alertar de otra enfermedad. Hace cinco años mi médico me mandó hacerme la curva de glucosa y determinó que era propenso a padecer diabetes. Una vez más tuve que tomar decisiones y hacer variaciones en mi dieta, como disminuir los carbohidratos "malos" por los "buenos".

Inspiración para otros

La motivación constante por tomar el control de nuestra propia salud termina contagiando a las personas más cercanas.

Sin necesidad de imposiciones, los hijos crecen en un ambiente donde el ejercicio es parte de la rutina y, por ende, siguen el ejemplo y aprenden a comer saludablemente.

En varias oportunidades algún vecino se ha detenido para felicitarme por mi disciplina, aunque también hay otros que me han buscado para ofrecerme productos para bajar de peso, interpretando que mi esfuerzo diario corriendo es para perder kilos. Aunque claro está, el sobrepeso y la obesidad van contra la salud, igualmente el flaco sedentario se muere de a poquito.

La buena salud es algo que se construye, se cuida y se valora. Yo soy una persona plena y satisfecha, porque tengo a mi salud como lo número uno. Todo está en equilibrio y tengo el deseo de convertirme en un adulto mayor con calidad de vida para disfrutar del esfuerzo que hago hoy.

Tengo dos opciones: yo elijo cuál seguir

Sobre la presión. Un amigo y yo participamos activamente durante la campaña política de 1998, nos involucramos de lleno en un proceso que nos provocó mucho estrés, pésima alimentación y cero ejercicio, al punto de que los dos terminamos visitando al médico el mismo día.

En aquel momento, tanto mi amigo, cuatro años mayor, y yo, fuimos alertados por el doctor de que estábamos con la presión alta y que, por tanto, era urgente ajustar los hábitos alimenticios, hacer ejercicio y sobrellevar el estrés, porque de lo contrario ambos éramos muy propensos a convertirnos en personas hipertensas. Yo seguí las recomendaciones del médico al pie de la letra, retomé mis trotes y volví a la comida balanceada. Cada mes iba a la farmacia a chequearme la presión, hasta lograr mantenerme en los promedios adecuados.

Mi amigo, por su parte, tomó la decisión de no hacer nada. Hoy, como paciente hipertenso, debe tomar una pastilla diaria por el resto de su vida para lograr compensar lo que yo alcancé modificando mis hábitos y revisándome periódicamente.

El cuerpo tiene sus propias defensas que pueden potenciarse si uno cambia hábitos de vida. Lo más difícil es tomar la decisión de estar bien o mal, y eso nadie lo puede hacer por uno.



Santiago Álvarez y Mauricio Póveda/ Para Bienestar

Somos dos amigos de 24 años, que nos conocemos desde adolescentes. Siempre hemos sido activos en el deporte, y este año, nos propusimos participar por primera vez en la Clásica Sol y Arena, en abril. Desde enero, empezamos la preparación por nuestros medios, para llegar a la carrera en el mejor estado posible. Nuestras metas son:

Alcanzar un objetivo común. Nos propusimos un nivel alto de manera conjunta. Así nos motivamos mutuamente.

Sostener el entrenamiento. Salimos 3 ó 4 veces por semana a hacer circuitos de distancia similar a la competencia (cerca de los 10 kilómetros).

Complementar. Somos persistentes con el gimnasio para fortalecer las piernas (al menos 4 veces por semana con sesiones de hora y media), además de practicar otras disciplinas, como fútbol y natación.

Mejorar la alimentación. Excluimos las bebidas alcohólicas y las comidas

rápidas, y aumentamos las frutas, las verduras y los carbohidratos útiles. No hacemos cenas pesadas.

Recrear las condiciones. Tenemos planeado correr a nuestro ritmo más alto al menos tres veces sobre arena, tal y como el día de la carrera.

Adquirir la indumentaria óptima. Buscamos tenis y ropa adecuados, que no siempre son los más caros. Los utilizaremos en los entrenamientos, pues es un error entrenarlos el día de la competencia.

Hidratar. Por la exigencia de los entrenamientos y para acondicionar el organismo, aumentamos la cantidad de líquidos a lo largo del día.

Cuidar la piel. Entrenamos en un horario fijo: antes de las 10 de la mañana y después de las 2 de la tarde, para evitar la radiación ultravioleta.

Dormir bien. No trasnochamos y respetamos la cantidad y ubicación de horas de sueño.



¿Cuáles son los beneficios de los ejercicios más populares?

Eduardo Baldares/ Para Bienestar. Fotografía: Osvaldo Quesada, Ronald Pérez y Archivo Grupo Nación

El deporte es más que el famoso go-leador de cuadritos en el abdomen o la tenista de piernas interminables; trasciende el ámbito del profesionalismo y en la vida “real” es tan benéfico como recomendable.

Todos debemos practicarlo. Aunque no nos dé millones, brinda algo sin pre-

cio: salud. Claro, siempre que lo practique correctamente.

Hay una gran variedad de disciplinas entre las cuales escoger. Las más populares son trotar, andar en bicicleta, nadar y jugar fútbol o baloncesto.

¿Cuáles beneficios acarrearán? Las cinco pueden mejorar la función cardiovascu-



El trote, el ciclismo, la natación, el fútbol y el baloncesto son actividades de bajo costo y que empezarán a darle resultados positivos a su cuerpo y a su mente en poco tiempo.

lar, reducir la grasa corporal, disminuir a mediano plazo la presión sanguínea, reafirmar los tejidos, tonificar los músculos, beneficiar la salud mental y combatir el estrés; y lo que es mejor: son económicos, principalmente el trote.

Jimmy Rojas, educador físico especializado en alto rendimiento deportivo, recomienda no practicarlos a la ligera, sino so-

meterse a exámenes médicos para ver qué tan preparado está nuestro organismo, además de dosificar las cargas de acuerdo con esa predisposición.

Erróneamente, se piensa a veces que cuanto más agotadora o impactante sea la actividad física más beneficiosa será. Y no es así.

Más bien, puede llevar al "síndrome de sobre-entrenamiento", que genera "deterioro físico y psicológico", según Jorge Muñoz, director del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER).

Ambos aconsejan preguntarse cuál es el objetivo al ejercitarse, y recurrir a un educador físico para determinar cuál será la intensidad adecuada para alcanzar esa meta. Aquí encontrará la información básica que le guiará por cada una de las modalidades:

Trote

¿Cuál es su impacto?

Como la intensidad del ejercicio es moderada, de poca intensidad, es adecuada para las personas que desean empezar con la actividad física.

¿Con cuáles deportes puede combinarse?

El trote es la base de muchos deportes, así que se puede combinar con casi todos. En sí es una actividad física básica de poca demanda energética, que sirve como calentamiento previo a otras actividades.

¿Cuáles precauciones hay que tener?

Es importante, antes de comenzar cualquier tipo de actividad física, verificar



el estado de salud de la persona mediante exámenes médicos.

Es importante contar con un par de tenis que sean cómodas, con una suela no muy gastada y ropa cómoda y fresca.

No hay que exagerar el ritmo del paso. Durante el ejercicio, la persona pueda hablar o cantar sin agitarse mucho; si no puede hacer ninguna de las dos, es porque su ritmo es más acelerado de lo recomendable.

Ejecute el ejercicio donde no corra peligro. Evite cargar anillos, cadenas u otro tipo de alhajas que no sean necesarias para la actividad física.

No se deshidrate. Consuma líquidos al menos cada 15 minutos.

Ciclismo

¿Cuál es su impacto?

Su nivel de intensidad puede ser moderado y recomendable para cualquier persona. Sin embargo, variará según la ruta que se tome, de acuerdo con el propósito y el estado físico del ejecutante, al punto de que podría ser también de enorme exigencia.

¿Con cuáles otros deportes puede combinarse?

El ciclismo se puede combinar con trabajos de fuerza, especialmente en la zona media del organismo: abdominales, pesas para fortalecer los brazos, la espalda o los hombros.



Se pueden ejecutar ejercicios que fomenten la relajación de los músculos involucrados en el pedaleo, como la natación.

¿Cuáles precauciones hay que tener?

Es importante verificar el buen estado de la bicicleta, de las llantas, de los frenos y de todos los demás componentes, para evitar algún accidente.

Se debe practicar lejos de carreteras, en zonas boscosas o de bajo tránsito. La utilización del casco es fundamental.

Establezca una ruta para informar a algún familiar dónde estará y utilice lentes para evitar el viento directamente en sus ojos.

Hidrátese de forma constante y, si puede, hágalo en grupo.

Natación

¿Cuál es su impacto?

Aunque se puede ser intenso, es el ejercicio relajante por excelencia; trabaja todos los grupos musculares y es recomendable para las personas con lesiones óseas.

¿Con cuáles otros deportes puede combinarse?

Con cualquier otra actividad aeróbica. Se pueden desarrollar ejercicios de fuerza o trabajos en gimnasio con pesas.

¿Cuáles precauciones hay que tener?

Conozca primero la piscina. No se meta sin saber su profundidad.

Verifique el estado de salubridad de la piscina y utilice lentes de natación para cuidar sus ojos de los químicos de la piscina.

Si nada en una piscina al aire libre, no olvide el bloqueador solar, y si es necesario, utilice tapones para oídos. Así evitará infecciones.

Fútbol

¿Cuál es su impacto?

Es una actividad mixta: aeróbica (de resistencia) y anaeróbica (de fuerza). Por eso, las personas deben saber que es una disciplina intensa y se debe estar preparado para ejecutarla. Es esencial la revisión médica.

¿Con cuáles otros deportes puede combinarse?

Como deporte de conjunto, se puede llevar con otros similares para fortalecer la unión de grupo y el trabajo en equipo.

También se pueden realizar actividades relajantes que disminuyan el estrés de un deporte de contacto, como lo es el fútbol.

No se debe de dejar de lado el trabajo con pesas y el fortalecimiento del organismo.

¿Cuáles precauciones hay que tener?

Es importante la valoración médica y una preparación física de base.

Verifique que el espacio de juego no tenga obstáculos peligrosos, donde se pueda sufrir un accidente en pleno juego.



El terreno no debe tener desniveles muy pronunciados para evitar torceduras en las articulaciones.

Utilice zapatos deportivos adecuados que faciliten la buena tracción.

Baloncesto

¿Cuál es su impacto?

Al igual que el fútbol, es un deporte mixto, que tiende a la intensidad máxima.

¿Con cuáles otros deportes puede combinarse?

Con otras disciplinas colectivas, como el balonmano, que permitan el desarrollo del concepto grupal.

También puede complementarse con el trabajo en el gimnasio.

¿Cuáles precauciones hay que tener?

Es de gran importancia verificar la capacidad cardiaca.

Revise sus articulaciones para saber si hay lesiones que aumenten con los saltos.

Utilice rodilleras y tobilleras para fortalecer las articulaciones y prevenir alguna lesión.

Fuentes:

MSc. Jimmy Rojas, especialista en Alto Rendimiento Deportivo.

Lic. Jorge Muñoz, director del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación.





¿Gym o no gym?

Salud, estatus o recreación: muchas razones lo pueden llevar a dar el primer paso para "ir al gym". Entérese de lo que puede aportarle a su calidad de vida si lo maneja de manera correcta.

Marianella Cordero/ Para Bienestar. Fotografía: Rónald Pérez

En la era del trabajo desde la computadora y la silla, el gimnasio sigue siendo la alternativa para hacer lo que el cuerpo necesita: moverse.

Tres expertos nos desmenuzan el porqué no deberíamos pasar de largo de los gimnasios y cómo reconocer el adecuado.

¡La cosa es moverse!

Mario Carballo, nutricionista y entrenador personal, hace la diferencia entre 3 conceptos que involucran al *gym*:

Actividad física. Se refiere a todo movimiento que realice como parte de su rutina: subir escaleras, caminar al trabajo, hacer mandados a pie.

Ejercicio. Incluye una estructura de actividades, con metas y objetivos como bajar de peso, subir su masa muscular o manejar su hipertensión.

Deporte. Es el ejercicio de índole competitivo, para mejorar tiempos o marcas particulares.

Si usted hace suficiente actividad física, es probable que no necesite un programa de ejercicios. Por supuesto, se puede hacer ejercicio sin competir. Las tres cosas pasan en un gimnasio.

¿Tengo que ir?

Si la actividad física que le demanda su rutina es la suficiente para mantenerse saludable, pues no es necesario. La sugerencia partirá de su médico, especialmente si hay problemas de peso o de sedentarismo.

Pero aparte de las cuatro paredes con bicicletas y pesas, hay algo que el gimnasio aporta: motivación.

Ingrid Roldán, entrenadora personal, considera que el ambiente del gimnasio puede ser un gran estímulo para quienes apenas comienzan a "moverse".

"La actitud de los entrenadores, la música, quiénes van, la limpieza, todo eso te invita a regresar; creas vínculos", dice Roldán. "Pero sobre todo es el ambiente: hay gimnasios que no tienen necesariamente equipo nuevo, pero tienen un entorno amigable. Otros pueden ser muy bonitos pero no engan-

El extremo del fortachón

- Más grande, más fuerte, más músculo. Parece el lema de las olimpiadas, pero está lejos de ello.

Por lo contrario: es la obsesión de quien padece vigorexia.

- Quien la sufre nunca está satisfecho. Se exige al máximo, es obsesivo con la rutina de pesas y sobrepasa el límite de lo que su cuerpo le permite para tener más masa muscular.

- Abusa no solamente del entrenamiento, sino también de la alimentación y los esteroides.

- Solamente un psicólogo puede diagnosticarla. Con terapia se puede superar, antes de que pase factura irreversible.

La música: entrenador personal

- Según un estudio de la Universidad del Oeste en Ontario, Canadá, subirle un poquito el volumen a esa música que le gusta mientras hace ejercicio le ayuda a rendir mejor.
- Las mujeres que escucharon su música preferida durante el entrenamiento, hicieron hasta 7 repeticiones más por ejercicio.
- Merengue, hip hop o electrónica, no importa: ¡súbale el volumen!

Las quejas más frecuentes de quienes abandonan son no sentirse bien acuerpados por los entrenadores, no ver los resultados que desean o aburrirse del programa de ejercicio.

chan al cliente, no lo hacen sentir cómodo", explica.

Para el gym

En Costa Rica, existe el Manual de Normas para la Habilitación de Centros de Acondicionamiento Físico, vigente desde 2007. Carlos Feoli, del Gimnasio Compact Body, nos cuenta las generalidades que debe cumplir cada local con el Ministerio de Salud:

- Cada cliente debe tener una ficha de evaluación.
- Se le pide un estricto control diario de limpieza.
- Las instalaciones deben tener un mínimo de 1,8 metros cuadrados por cliente o máquina, y una altura mínima de 2,40 metros.
- El área de entrenamiento con peso libre debe tener piso impermeable con base de hule o antideslizante.

- Los discos deben indicar el peso en kilos o en libras, y estar asegurados para que no se muevan en el ejercicio.

- Debe ser supervisado por una persona con un título universitario en ciencias del movimiento humano, educación física o terapia física.

- Es obligación del instructor supervisar a los clientes, corregirlos si hacen mal un ejercicio y hacerles su programa.

Para el usuario

- Ropa adecuada para el ejercicio.
- Mantener normas mínimas de higiene.
- Es obligatorio llevar un paño para los asientos y dejarlos limpios al terminar.
- Se considera una falta de cortesía no acomodar el peso utilizado luego de abandonar una máquina.



¿Por qué se va la gente ?

Las quejas más frecuentes de quienes abandonan el gimnasio tienen que ver con no sentirse bien “acuerpados” por los entrenadores, no ver los resultados que desean o aburrirse del programa de ejercicio. Los especialistas coinciden en estas claves para el éxito de cualquier novato:

- Complemente con un esquema de nutrición acorde a sus metas.
- Dígale al entrenador cuál es su objetivo y no se quede con dudas.
- ¡Varíe! Cambie una clase de *spinning* por una de baile, otro día yoga; otro, natación.

El secreto es el hábito

Mario nos recuerda una regla de oro: un hábito se logra en 21 días. Ese es el tiempo que requiere el ser humano para lograr esa sensación de “necesito ir”.

Concéntrese en las sensaciones como el placer de vencer la pereza (“qué dicha que saqué el rato y no me quedé en casa”).

Por supuesto que para el gimnasio la meta es un cliente a largo plazo, pero su meta debe ser alcanzar un objetivo: mejor peso, más salud y movimiento. No lo pierda de vista.

A DIARIO

A woman with dark hair tied back, wearing a white tank top and dark pants, is using a piece of exercise equipment (likely a recumbent bike or elliptical) in a home setting. She is looking off to the side with a focused expression. The background shows a window with a black metal frame and some greenery outside. To the right, there are some draped fabrics in shades of green and orange.

Haga de su casa un gimnasio seguro

La falta de tiempo o de dinero para inscribirse en un gimnasio no es limitante para ejercitarse. Un grupo de expertos consultados por *Bienestar* le aconseja cómo hacerlo de la mejor manera.

Mónica Cordero/ Para Bienestar. Fotografía: Osvaldo Quesada

¿Cuál máquina podría comprar para ejercitarme en casa? ¿Cómo hago una rutina y evito una lesión? ¿Son efectivos esos aparatos que prometen resultados inmediatos y con poco esfuerzo?

Interrogantes como estas pasan por la mente de muchas de las personas que deciden acondicionar algún espacio en el hogar para ejercitarse, ante la falta de tiempo o de recursos para asistir a un gimnasio.

“Hacer ejercicio es bueno en la mayoría de los casos, siempre y cuando se haga de manera adecuada”, señala Roberto Solano, fisiólogo del ejercicio.

El buen resultado de la actividad física fuera de un gimnasio o de la supervisión de un profesional depende de qué y cómo se haga.

“Es como cuestionarse si comer en casa es mejor que hacerlo afuera. Todo depende de la calidad del alimento”, añade.

Establezca metas

Según los especialistas consultados por *Bienestar*, el primer paso es fijarse

un objetivo, ya que de eso depende el tipo de rutina a seguir y los instrumentos necesarios para ello.

“Quien desea bajar de peso o mejorar su condición cardiovascular puede hacer bicicleta, caminar o correr”, explica Solano.

“Mientras que los ejercicios de resistencia –con pesas o ligas– son la opción para aquellos que desean definir o aumentar su masa muscular”, agrega el experto.

Internet brinda muchos recursos que pueden apoyar el programa físico desarrollado en casa.

“Es cuestión de informarse bien”, indica el especialista, quien utiliza recursos en línea para entrenar a atletas de alto rendimiento y personas deseosas de mejorar su condición física.

Por ejemplo, la página web del Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM, por sus siglas en inglés) es una fuente de información para personas que sufren males crónicos y para profundizar sobre buenas hábitos, como la hidratación.

**Téngalo claro:
no existen
aparatos
milagrosos que
se utilizan 10
minutos y en
cuestión de días
formen cuerpos
perfectos. Y si los
hay, lo tratan de
engañar.**



Los expertos aconsejan acudir a un médico para realizar un *test* físico, certificar el estado de salud e identificar deficiencias que deben tomarse en cuenta al momento de desarrollar el plan físico.

Cree un espacio en casa

Mario Marín, entrenador del Grupo Multi Spa, cuenta que una buena rutina debe trabajar todas las partes del cuerpo y reforzar la labor en aquellas áreas que una persona considera prioritarias.

"Por ello, es importante fijarse una meta. Una rutina se puede acomodar a

objetivos como tonificar las piernas o reducir el abdomen", indica. Se puede crear en casa una estación de trabajo con una banda sin fin para caminar y correr.

A este espacio se le puede agregar una bicicleta estacionaria, una máquina elíptica, una cuerda para saltar e inclusive un televisor donde se pueda ver un video para hacer aeróbicos. También puede incluir mancuernas, máquinas que funcionen con peso y ligas, pero ante todo debe ser un espacio agradable y práctico.

"Todo depende de los recursos que se tienen y qué se desee. Las posibilidades son muchas", comenta Solano.

Para quienes busquen hacer ejercicio de resistencia para tonificar o aumentar la masa muscular, los expertos recomiendan el uso de máquinas que trabajan varias partes del cuerpo y que no se enfoquen solamente a grupos específicos de músculos. Esto permite una rutina más completa y variada.

Téngalo claro: no existen aparatos milagrosos que se utilizan 10 minutos y en cuestión de días formen cuerpos perfectos. Y si los hay, lo tratan de engañar.

Un estómago bien definido depende de una buena alimentación, del ejercicio cardiovascular y del trabajo directo con este músculo.

Haga una rutina

Los expertos señalan que se debe realizar ejercicio al menos tres veces a la semana. "Se debe tener al menos un día de descanso cada siete días, pero ejercitarse menos de dos veces a la semana solamente mantiene la condición actual y no provoca cambios en el organismo", indica Marín.

Quien es sedentario y quiere bajar de peso debe correr, caminar y hacer bicicleta. Durante el primer mes de práctica, cada sesión puede durar entre 15 y 20 minutos, y a un nivel de esfuerzo medio, es decir, en el que la persona tenga la capacidad de hablar cuando se ejercita.

Al segundo mes, la sesión puede extenderse a unos 30 minutos y así progresivamente conforme se vaya mejorando

la condición física. Es bueno cambiar de rutina cada mes para evitar que el organismo se acostumbre al esfuerzo. Es un error exigirse más de lo debido.

"Cuando uno va más allá es común la fatiga, las náuseas y los dolores musculares y, por ende, dejar el ejercicio en poco tiempo", indica Marín.

Otro descuido es no calentar los músculos al menos por 15 minutos antes de iniciar la práctica. Este olvido puede inducir al desarrollo de lesiones.

¿Y los que quieren exigencia?

En el caso de las rutinas con resistencia, los especialistas recomiendan contactar a un entrenador. Se puede pagar un día de gimnasio y pedir a un instructor que elabore un plan y muestre cómo hacerlo adecuadamente.

Una recomendación para el uso de pesas es hacer tres series de cada ejercicio, con unas 10 a 15 repeticiones de este. El peso ideal a utilizar es aquel que haga al músculo trabajar y que permita terminar las series del ejercicio.

Los especialistas destacan que existen muchos recursos para ejercitarse de una manera económica y maximizar el tiempo. Para ellos, la clave es sacar el tiempo y establecer un horario.

Fuentes:

Roberto Solano, fisiólogo del ejercicio.

Mario Marín, profesor de educación física y entrenador del Grupo Multi Spa.



Yoga:

un refugio para liberar el estrés

Es una práctica india que atrae cada vez a más costarricenses que buscan equilibrar una vida ajetreada. Estudios científicos muestran que es una herramienta útil para mejorar la salud progresivamente.

Mónica Cordero/ Para Bienestar. Fotografía: Jeannine Cordero. Locación: Krama Yoga Center

Laura Cruz se vio seducida por el yoga hace siete años, cuando buscaba algo más que las rutinas de ejercicios repetitivos.

“Necesitaba algo más. Un espacio para mí. Algo que me conectara la mente y el cuerpo, y que me ayudara a relajarme del corre corre”, cuenta.

Ella, al igual que muchos que se han acercado a esta práctica milenaria, asegura que ha encontrado una manera de liberar el estrés, tonificar el cuerpo, tener mayor flexibilidad y mejorar su calidad de vida.

“Cada vez hay más gente que inicia la práctica. Una buena parte llega porque alguien se lo recomendó, pero termina enganchada luego de un par de sesiones”, comenta Jorge Campos, instructor de yoga.

La cantidad de gente que asiste a las clases muestra la popularidad que está tomando esta práctica. “Es una rutina compleja que invita a un público muy variado”, agrega.

Un trabajo complejo

Existe una variedad amplia de tipos y denominaciones asociadas al yoga. “Aquí se practica mucho el *hatha* yoga, que tiene un fuerte trabajo físico”, señala Melina Chacón, instructora del centro Yoga Lamat.

La respiración es un componente básico del yoga. Se realiza por la nariz, de manera muy fuerte, tratando de llenar y vaciar el diafragma de aire de manera rítmica.

Los problemas de respiración suelen aparecer por la tensión de las labores diarias, como cuando se está sentado mucho tiempo frente a la computadora. Este tipo de respiración profunda, según estudios científicos de centros de salud británicos,

mejora la oxigenación y, por tanto, reduce la ansiedad y ayuda al corazón.

“La respiración permite pasar de una postura a otra fluidamente. Para ello, hay que concentrarse y dejar los problemas afuera”, indica Chacón.

Otros aspectos que se trabajan son la conciencia del organismo que se desarrolla al hacer cada figura, además del enfoque en uno mismo –y no en el ambiente externo–.

Una clase tiene cerca de 60 minutos de duración. Se trabajan todas las partes del cuerpo, pero cada lección busca que el alumno alcance una postura diferente, por ejemplo, pararse de manos.

Múltiples beneficios

Varias investigaciones han reforzado los beneficios del yoga. Por ejemplo, un trabajo de 2004 de especialistas del Centro de Cáncer Anderson de Houston, en Estados Unidos, señala que la mezcla de meditación y movimientos rítmicos permite conciliar mejor el sueño a pacientes con cáncer, sin consumir drogas.

Asimismo, un ensayo clínico estadounidense de la Universidad de Ciencia y Salud de Oregon, de 2003, arrojó que el yoga baja la fatiga en pacientes con esclerosis múltiple.

También se ha señalado que la vinculación de la mente con el cuerpo hace que las personas con anorexia y bulimia escuchen y conozcan las sensaciones del cuerpo, y reduzcan su preocupación por la apariencia.

“Cada quien puede encontrar algo en el yoga. Muchos, como yo, cambiamos nuestro estilo de vida. Es cuestión de animarse y probar”, concluye Chacón.



¿Sabe hasta dónde cubre el Seguro Estudiantil?

Los accidentes durante la práctica de algún deporte se ubican entre las primeras causas de atención que cubre a diario este producto del INS.

Alejandra Chavurría/ Para Bienestar. Fotografía: Osvaldo Quesada. Locación: Centro Educativo Generación Norte

El Instituto Nacional de Seguros (INS) indemniza atenciones médicas principalmente por fracturas, raspones en las rodillas, golpes y heridas en niños, jóvenes y adultos protegidos por el "Seguro de Accidentes para Estudiantes", mejor conocido como el "Seguro Estudiantil".

La mayoría de las atenciones que cubre esta póliza se origina por caídas, torceduras y patadas durante la práctica de algún deporte y en los tiempos de recreo. También, por choque contra objetos, cortaduras con vidrios o cuchillos, ahogamiento, mordeduras o picaduras de animales, intoxicaciones, accidentes de tránsito y disparo de arma de fuego.

¿Para quiénes?

Según Silvia Pardo, Subjefe de la Dirección de Seguros Personales del INS, el seguro estudiantil no tiene límite de edad: brinda protección en caso de accidente a un niño que asista a la guardería o a la escuela, a un joven matriculado en el colegio y hasta a un universitario; el requisito es

pertenecer a una institución de enseñanza y que ésta tenga el permiso de funcionamiento del Ministerio de Salud y del Ministerio de Educación al día, además del CONESUP, en el caso de las Universidades.

El asegurado tiene tres opciones de protección: muerte accidental, incapacidad permanente o gastos médicos por accidente. Asimismo, por cada una de estas alternativas hay posibilidad de escoger entre cuatro montos de cobertura; la diferencia radica en la cantidad de dinero que se tendrá que desembolsar por la cuota anual y, por ende, la suma total por la cual estará protegido. (Ver recuadro).

El seguro lo puede suscribir individualmente cualquier estudiante del país, ya sea de un centro educativo público o privado. Para esto, deberá acudir a alguna de las Sedes del INS o por medio de agentes, sociedades o corredores de seguros.

La cobertura

Según Rodrigo Araya, consultor en seguros,

Opciones del Seguro Estudiantil

Usted puede elegir entre cuatro opciones de cobertura, ya sea por muerte accidental, incapacidad permanente o gastos médicos:

• Primera opción

Monto asegurado:

¢300.000.

Prima anual ¢1.500.

• Segunda opción

Monto asegurado:

¢ 500.000.

Prima anual ¢3.500.

• Tercera opción

Monto asegurado

¢1.000.000.

Prima anual ¢7.000.

• Cuarta opción

Monto asegurado

¢ 2.000.000.

Prima anual

¢11.500.



“existe la posibilidad de obtenerlo en forma grupal a nombre de un centro educativo; por lo general, las instituciones privadas prefieren esta opción, que cobran a los padres de familia como parte de la matrícula al inicio de cada curso lectivo”.

Es importante destacar que “esta póliza cubre los gastos médicos derivados de los accidentes que sufre un estudiante en el transcurso de las 24 horas del día, tanto dentro de la actividad académica como en cualquier parte del territorio nacional”, explica Araya.

Indica el consultor que “la cobertura se hace extensiva a cuatro eventos por año, lo que quiere decir que si está siendo atendido por un primer accidente y por caso fortuito sufre un segundo accidente, al asegurado se le brinda la

debida atención por ese nuevo percance y seguirá siendo protegido por el primer caso, obviamente hasta agotar los montos de la póliza”.

Si a una persona se le vence la póliza y está siendo atendida por un accidente, tiene cobertura seis meses más por ese caso y se le dará el seguimiento requerido también hasta agotar los montos asegurados.

El grueso de quienes están cubiertos con el “Seguro Estudiantil” son los niños, que en el INS denominan “los pollitos”, le siguen los colegiales y por último los universitarios.

Fuentes:

Silvia Pardo, Subjefe de la Dirección de Seguros Personales del INS.

Rodrigo Araya, consultor en seguros.

¿Cómo hacer efectivo el seguro estudiantil?

Paso a paso

En caso de accidente, el asegurado o su encargado deberá:

- Asistir al consultorio o al centro médico privado más cercano o de su preferencia. Inicialmente tendrá que cubrir los gastos y luego presentar la documentación respectiva al INS para su reembolso.

- Dicho reclamo se podrá hacer efectivo en cualquier sede del INS dentro de los primeros 30 días naturales en que ocurrió el accidente. Debe presentar:

- a. El formulario "Solicitud de Beneficios", donde indicará el nombre del médico tratante, así como lugar y fecha del evento, con causas y consecuencias.

- b. Original de las recetas de medicamentos, prescripciones de exámenes de laboratorio o de cualquier otro tipo de prueba para diagnóstico.

- c. Facturas originales timbradas y canceladas de los gastos efectuados, con el detalle de cada uno de los bienes o servicios recibidos y el costo respectivo.

- Una vez que el INS haya recibido la documentación indicada y haya aceptado el accidente, se procede con el reembolso respectivo.

- El asegurado tiene también la opción de utilizar directamente los servicios del Complejo Médico INS Salud. Para esto, deberá solicitar en cualquier sede del INS una orden de atención médica. Ahí verificarán la póliza y que el evento se considere un accidente y no una enfermedad.

- Con la orden de atención podrá trasladarse a INS Salud, ubicado detrás del Hospital México, donde será tratado por los especialistas, se le harán los exámenes necesarios y le darán los medicamentos requeridos.

- En caso de que la cobertura sea por muerte accidental, el beneficiario deberá presentar: certificado emitido por el Registro Civil con la causa de defunción, la sumaria y completar la "Solicitud de Beneficios" en cualquier sede del INS.

- Para la póliza de incapacidad total o permanente se deberá aportar certificación médica, indicando el porcentaje de incapacidad y llenar el formulario "Solicitud de Beneficios".

- En caso de que el accidentado acuda a un centro médico de la CCSS y tenga carné de asegurado al día, será protegido por este seguro sin necesidad de hacer efectiva la póliza estudiantil.

**EJERCICIO
SALUDABLE**



Ropa deportiva: cómoda y segura

Esos son los requisitos ideales que la vestimenta y el calzado para hacer ejercicio deben cumplir para que usted disfrute las rutinas.

Natalia Suárez/ Para Bienestar. Fotografía: Osvaldo Quesada

Ponerse una camiseta vieja y el primer buzo que sale del ropero es típico cuando decidimos hacer deporte. Sin embargo, escoger las prendas para realizar actividades físicas requiere de mayor atención.

Hay tenis que no son los adecuados o no dan el soporte necesario al pie; algunas camisetas se mojan muy rápido y, por tanto, pesan más y dificultan el movimiento. Apueste por la flexibilidad y la protección.

De acuerdo con Emmanuel Chanto, educador físico, utilizar la vestimenta correcta, sin importar el diseño, marca o tecnología, permite que "cada persona realice las actividades con la mayor posibilidad de sus capacidades físicas, sin limitaciones o cargas externas".

"El no tomar en cuenta las características adecuadas puede causar cansancio excesivo, deshidratación y lesiones que, en vez de ayudar a mejorar la salud, la empeoran" asegura.

Aire libre, techo y agua

Realizar deporte al aire libre supone tener en cuenta el clima. Si la temperatura es alta, lo mejor es que vista ropa abierta y ligera que facilite la transpiración. En caso de bajas temperaturas, puede abrigarse sin exceso, es decir, la ropa debe favorecer la correcta sudoración.

De igual manera, al realizar una rutina deportiva bajo techo, elija ropa que permita, a pesar del calor que se concentra en el lugar, transpirar con normalidad.

Cuando de agua se trata, la vestimenta debe ser de materiales sintéticos con una base de material plástico; así el traje

absorbe la menor cantidad de agua y no se da un aumento drástico del peso. Las prendas elaboradas con licra son las más usuales para este tipo de actividades.

Para vestir

Según Lariza Chavarría, educadora física, la tela de las camisetas o de las blusas debe ser "respirable", es decir, debe permitir que el sudor se evapore y no se quede atrapado.

En el caso de las mujeres, el uso de *top* o de una camiseta con sostén es importante. Mantiene los senos firmes y evita que se sacudan con los movimientos.

El calzado también debe cumplir ciertas características. Tenis flexibles, con un interior acolchado, orificios para la ventilación y una suela gruesa son los recomendadas. Además, es ideal que cuenten con un soporte firme para el arco del pie; ello le proporcionará mayor comodidad.

Con respecto a los pantalones, pantalonetas, licras o lo que decida ponerse, solamente existe una regla básica: flexibilidad. Tiene que ser una prenda que permita cualquier movimiento con facilidad.

Las medias o las calcetas son un pequeño detalle que también merece su atención. Un término medio en el grosor es el adecuado. Elija unas que no sean muy gruesas, ya que dan calor, pero tampoco se incline por las delgadas, pues facilitan que el pie se lastime.

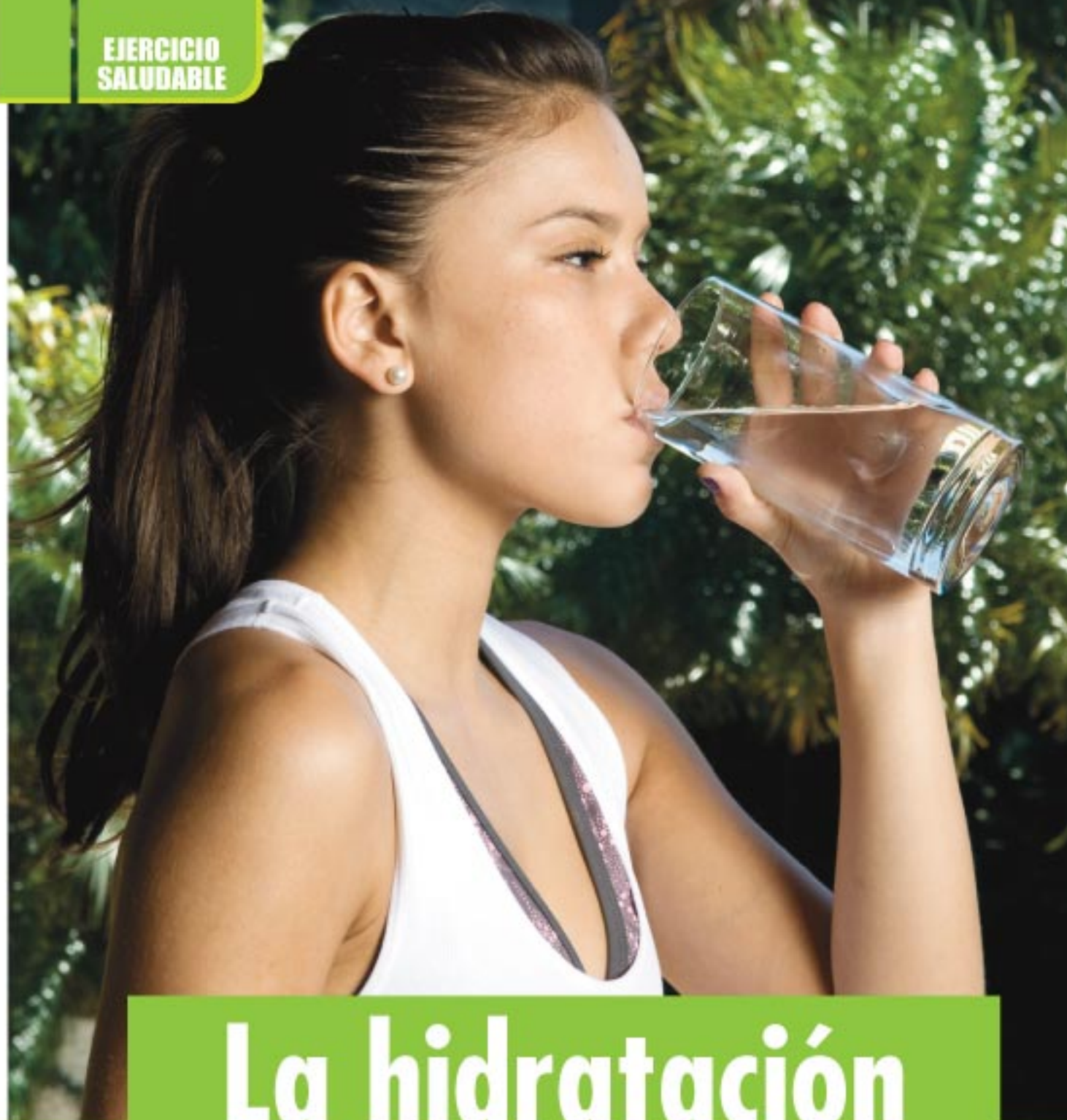
Fuentes:

Emmanuel Chanto, educador físico.

Teléfono: 8910-2237.

Lariza Chavarría, educadora física.

Gimnasio Curves. Teléfono: 2262-0907.



La hidratación aumenta el rendimiento

Cualquier deporte exige reponer los líquidos perdidos por el organismo a causa del esfuerzo. Pero, ¿ha pensado cuál es la cantidad necesaria para alcanzar un rendimiento apropiado?

Bárbara Ocampo/ Para Bienestar. Fotografía: Osvaldo Quesada y Jupiter Images

El agua es fuente vital de los seres vivos. Usted podría pasar varios días sin ingerir alimentos; sin embargo, en muy pocos, moriría ante la falta del líquido.

Nuestro cuerpo está compuesto en una tercera parte por agua, utilizada principalmente para funciones celulares. Por ejemplo, ayuda en el transporte de nutrientes y contribuye a transformar los alimentos en energía.

Además, el agua tiene la capacidad de proteger y amortiguar los órganos vitales y las articulaciones; asimismo, es componente primordial de la sangre, los músculos y el cerebro, por citar apenas algunas de sus cualidades.

Por todas estas razones, la hidratación en las personas que hacen ejercicio es obligatoria, tanto para realizar con efectividad la actividad como para evitar complicaciones de salud.

El sudor

En general, cuanta más acción aeróbica se ejecuta, más se suda. Por aeróbico, se entiende aquel movimiento que hace que los músculos necesiten oxígeno y que incrementa el bombeo del corazón. Es decir, es todo aquel ejercicio que estimula la actividad cardiovascular y respiratoria durante un período de larga duración. Por ejemplo correr, trotar, bailar o saltar.

Cuando se practica cualquier deporte, se produce un gasto energético,

principalmente en los músculos durante e incluso después de la acción. Al consumirse esta energía en las células se genera calor –proveniente de grasa o de carbohidratos–.

El cuerpo tiene una temperatura determinada, en la cual todos sus sistemas funcionan de forma correcta. Con el deporte, ésta se incrementa, por lo que debe accionar mecanismos para nivelarla. Una de las principales maneras que tiene el organismo para controlar la cantidad de calor que se puede soportar es la transpiración o la sudoración.

No debe esperar a tener sed para hidratarse. Desear el líquido es señal de que el cuerpo está desequilibrado.

La deshidratación

De hecho, aunque se crea que sudar ayuda a bajar de peso, lo que ocurre es que el porcentaje reducido corresponde a una pérdida de líquidos. Tampoco es normal dejar de sudar, ya que refleja deshidratación previa en el deportista.

Todas las personas deben tomar al menos ocho vasos de agua diarios, que corresponden a dos litros aproximadamente. Si se puede consumir mayor cantidad, es mejor. Si hubiera excedente, el cuerpo lo sacaría mediante la orina.



Si se realiza alguna actividad física, se deben ingerir bebidas deportivas por cada 15 minutos de ejercicio. Éstas son diseñadas para recuperar sales minerales, mientras proveen de cantidades controladas de glucosa, que es fuente de energía primaria para las células.

Cabe destacar que las bebidas energéticas por ningún motivo deben ser ingeridas para realizar deporte.

En cuanto a los tiempos para hidratarse, se debe hacer antes,

durante y después del ejercicio. Ahora bien, una hora previa a la rutina, se deben tomar al menos 200 mililitros, correspondientes a un vaso, además de orinar, para eliminar el exceso.

Luego, durante la acción, es importante consumir bebidas hidratantes (unos 250 mililitros) cada 15 minutos. Posteriormente, es recomendable continuar con la hidratación pero cada media hora, según el cuerpo lo pida.

Si no tiene a mano una bebida deportiva, puede optar por frutas como la naranja, tomar fresco de limón o comer una tajada de sandía.

Cuidados

¿Cómo saber si se tiene una adecuada hidratación? Una manera de mantener un balance entre el sudor perdido y la necesidad de líquido es pesarse antes de hacer deporte y al terminarlo. Si el peso es de 70 kilos y luego es de 69 kilos, se debe tomar más de un litro de bebida hidratante.

Otra forma de conocer si hay deshidratación, es por medio del color de su orina. Lo normal es que sea clara, eso sí, siempre y cuando no haya un medicamento que modifique el color.

El nivel de humedad y la temperatura también inciden. Si la actividad física se realiza en un lugar caliente, con un alto porcentaje de humedad –por ejemplo cerca de la costa– se transpira mucho más. Por tanto, es indispensable consumir mayor cantidad de líquidos.

Igualmente, la moderación se aplica al ingerir agua o bebidas deportivas. Tomar una gran cantidad generará cólicos, porque el estómago es incapaz de absorber tan rápido.

No obstante, si se hidrata de modo regular y habitúa a su cuerpo, no habrá mayores problemas. Está de más decir que una dieta rica en frutas y verduras complementa su hidratación, inclusive, cuando carezca de bebidas deportivas o la actividad lo permita, como salir a caminar, puede llevar frutas para comer durante su rutina.

Fuentes:

Lic. Carlos Sánchez, especialista en ciencias del deporte con énfasis en rendimiento deportivo. Teléfono: 8822-2512.
Alfredo Gómez, especialista en medicina deportiva. Liga Deportiva Alajuelense. Teléfono: 8876-9035.

Beneficios de la buena hidratación

- La piel se vuelve más tersa y libre de arrugas.
- Ayuda en la eliminación de desperdicios celulares por medio de la orina.
- Limpia los riñones de elementos dañinos que se tienden a almacenar.
- Mejora la concentración.

**EJERCICIO
SALUDABLE**



¡A comer bien!

No ser deportista de alto rendimiento no nos exime de alimentarnos adecuadamente para cuidar la salud y, además, para llevar a cabo nuestra actividad física de la mejor forma.

Dra. Melania Coto, nutricionista/ Para Bienestar. Fotografía: Osvaldo Quesada y Jorge Navarro*

La dieta necesaria para acompañar un programa de ejercicios es la misma que se debe tener para gozar de una buena salud. Así de simple. La meta debe ser una dieta equilibrada sin restricciones drásticas, que nos permita aprovechar la mayoría de alimentos. Enfatice en los más sanos y tenga muy claro cuáles hay que limitar.

Los alimentos dan la energía necesaria para hacer ejercicio: comer lo correcto en el momento indicado aporta al cuerpo lo que requiere para un rendimiento y una recuperación ideales, sin importar cuánto hayamos hecho de ejercicio y lo bien o mal adaptados que estemos a él.

Consumir un determinado tipo de alimentos y de líquidos en el momento oportuno —antes o después de hacer nuestro ejercicio— posibilita la sensación de bienestar y nos motiva a seguir practicándolo.

Lo esencial

Las grasas y los carbohidratos son las principales fuentes de energía. Los carbohidratos se almacenan

en cantidades limitadas en los músculos y el hígado, en forma de glucógeno.

Existen ejercicios que utilizan más carbohidratos que grasas (los intensos y de menor tiempo) y hay otros que emplean tanto carbohidratos como grasas (los de baja y mediana intensidad pero de tiempo prolongado —más de 30 minutos—), que, generalmente, son los más populares entre las personas que quieren bajar de peso.

Cuando se hace un ejercicio por primera vez, es importante descansar para reponer las reservas de glucógeno. Si se ha practicado por mayor tiempo, este proceso de recuperación se vuelve más eficiente.

Los carbohidratos son los que no deben faltar nunca. Muchos planes de comida no equilibrados pretenden eliminarlos. Éste es el error más grande que se puede cometer en el buen comer. El pan y la pasta integrales, los tubérculos, las leguminosas (como los frijoles), los vegetales y las frutas pertenecen a este grupo, y deben formar el 55% del consumo

Las porciones

- El consumo de porciones moderadas en 5 tiempos de comida es fundamental para reponer energías, tanto a lo largo del día como por ejercicio.

- Hay que comer frutas, tanto en el desayuno como a media mañana o a media tarde. Deben evitarse las harinas blancas y llenas de grasa o de dulce.

- Es básica una cantidad importante de vegetales de todo tipo, con la mayor cantidad de colores posible: esto favorecerá nuestro consumo de fibra.

- No se pueden omitir las proteínas (carnes, huevos, leche baja en grasa y tubérculos). Reponen tejidos y mantienen los músculos en forma.

de alimentos cotidiano. Si no se comen, a lo largo del día la persona se descompensará y se debilitará y, finalmente, aunque el ejercicio sea poco, no lo podrá hacer eficientemente.

Con medida

Las grasas deben corresponder a un 20% de lo consumido, pero no son todas, sino las saludables, como el aguacate, el aceite de oliva y los frutos secos.

Hay que evitar las saturadas, como las de las carnes, de ciertos lácteos y de las frituras. Una persona que tiene una dieta alta en grasa, azúcar, sal y aditivos artificiales puede llegar a carecer de minerales y vitaminas.

Es esencial quitar de nuestras mentes la idea de comer sano solamente por un tiempo: la idea central es hacerlo un estilo de vida.

No hay un medicamento milagroso capaz de aumentar la energía si se come mal, pero en cambio una alimentación óptima será decisiva para ejercitarse y no fatigarse antes de tiempo.

Las proteínas cumplen la función de regenerar tejidos y las funciones inmunitarias. Deben conformar entre el 15% y el 18% de la dieta, y han de ser tanto de origen animal como vegetal: carnes bajas en grasa, lácteos y el huevo en primer término, seguido de vegetales y leguminosas.

Los tiempos

Se recomienda hacer ejercicio después de dos horas de comer, para que el cuerpo utilice su energía inicialmente

para la digestión –que produce una sensación de cansancio y somnolencia–.

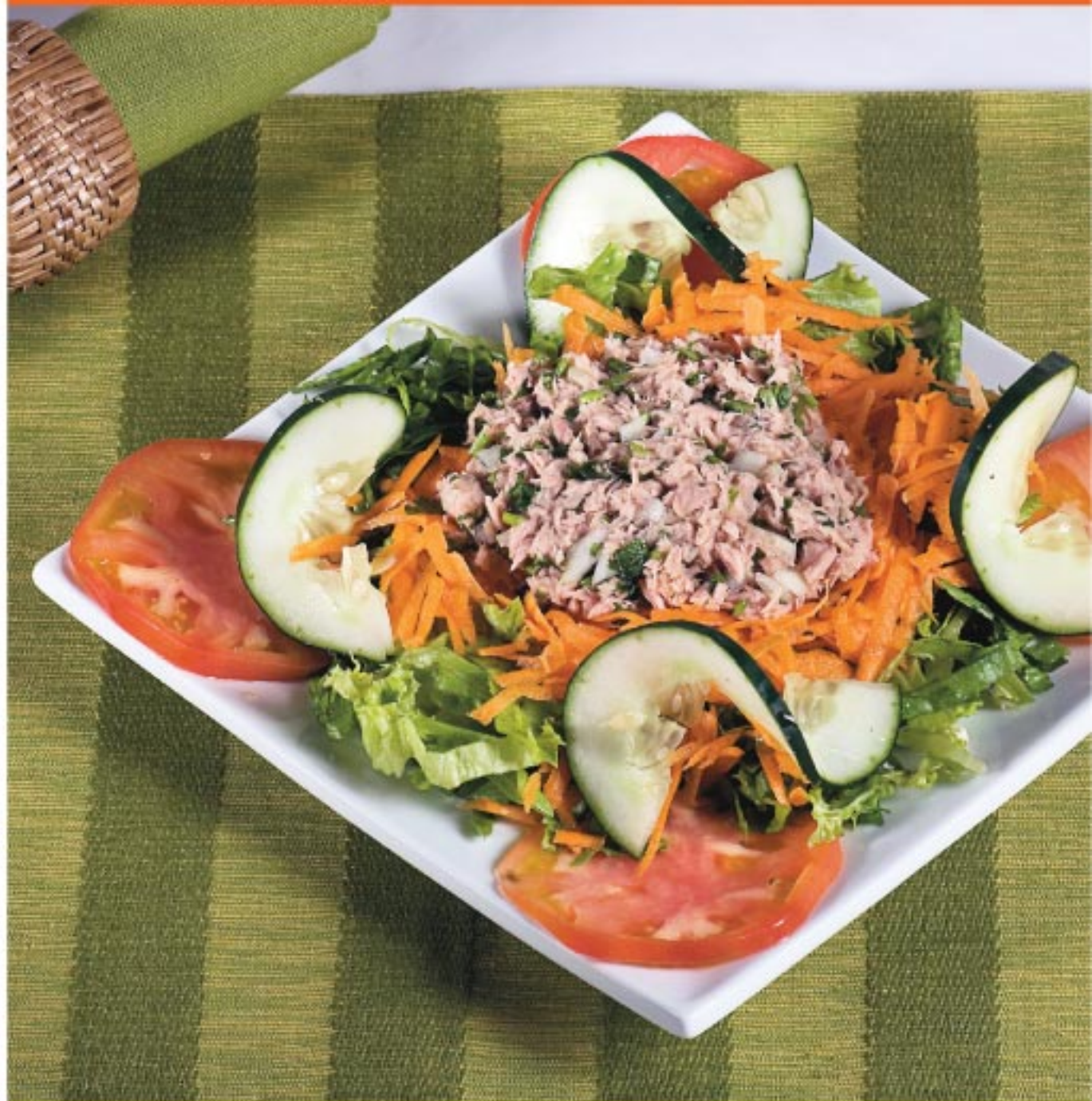
Si se practica natación, es importante no hacerlo después de comer, para evitar un corte en la digestión, vómitos y hasta calambres. Ingerir alimentos ricos en azúcar antes de practicar ejercicio es contraproducente, porque puede presentarse una hipoglucemia resultado de un aumento en la insulina. Se recomienda comer carbohidratos complejos, como manzanas, galletas integrales o frutos secos.

Es común escuchar a personas que hacen deporte de mantenimiento o para pérdida de peso decir que no comerán después de ejercitarse para no recuperar el peso perdido. Esto es incorrecto, porque es importante reponer las reservas de glucógeno que serán utilizadas en la próxima sesión de ejercicio.

Aunque fuéramos sedentarios, es necesario tomar agua, con mucha más razón si se inicia una práctica deportiva, por las pérdidas de transpiración y al exhalar el aire. El consumo mínimo debe rondar los dos litros de líquido por día, y si se vive en clima caliente o se suda mucho, entonces debe ser mayor.

Pasa que no siempre tenemos conciencia de que estamos deshidratados y, aun así, hacemos ejercicio. La deshidratación deteriora el rendimiento y hace que se requiera un mayor esfuerzo por parte del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio.

En la mayoría de los casos, no es necesario utilizar sueros o hidratantes,



especialmente si hacemos ejercicio no muy intenso y de vez en cuando, pues las pérdidas no son muchas; basta con reponer un poco de sodio con la sal de la comida y el potasio con frutas como cítricos o tomate.

Hacer ejercicio regular para mantener la salud y nuestra figura es una respon-

sabilidad personal. No podemos esperar que nadie nos haga "el favor"; debemos asumir el compromiso de comer mejor cada día para hacer del deporte uno de nuestros placeres.

*Teléfonos: 2551-1820 y 8399-3408.

Correo electrónico: melacoto@hotmail.com.



Ponga los hongos a raya

No se atenga: atacan cualquier parte del cuerpo. En época seca, se alojan con facilidad en los pies, las uñas y los pliegues a los que no se les presta el cuidado indicado.

Karla Echavarría/ Para Bienestar. Ilustración: Esteban Barrientos

Incomodidad, picazón y mal olor; éstas son solamente algunas de las molestias que producen los hongos. Se podría decir que no hay persona que no los haya padecido.

Esos huéspedes indeseados aumentan su incidencia en estos primeros días del año, cuando la fiebre por el ejercicio se dispara y se omiten las normas básicas de higiene.

El riesgo aumenta si somos "gorditos", pues esta condición hace que los pliegues de nuestro cuerpo sean más estrechos y si no se asean, se crea un ambiente ideal para los hongos.

¿Dónde atacan?

El médico Genaro Cuesta explica que "las infecciones producidas por hongos afectan al ser humano habitualmente en los pies y en las uñas". Pero, esas zonas no son las únicas.

Pueden llegar a cualquier parte del cuerpo, por ejemplo, el cuero cabelludo, donde se manifiestan como caspa o dermatitis seborreica. Otras veces se presentan como manchas de diferentes extensiones.

Las micosis –infecciones causadas por estos microorganismos– ocasionan fisuras interdigitales en las manos y los pies, lesiones rojizas e inflamaciones en ingles y axilas. Los deportistas suelen sufrir el ataque de hongos en los pies, principalmente entre los dedos.

Una de las más frecuentes es el "pie de atleta", que produce picazón, olor desagradable y fisuras en los tejidos.

Transmisión y tratamiento

"Por ser gérmenes oportunistas, se alojan también con facilidad en espacios como las uñas", explica Cuesta.

Eduardo Arias, dermatólogo, sostiene que "los hongos se adquieren en mayoría debido al ambiente. Les fascinan los espacios húmedos, como la región interglútea, las axilas y los pies". De ahí, la necesidad de mantener esos lugares limpios, secos y "vigilados" después de practicar cualquier rutina deportiva.

También, pueden contagiarse de persona a persona, de animal a ser humano (como por ejemplo, por montar a caballo) o por el contacto con superficies como la tierra o pisos de baños compartidos sin desinfección adecuada.

El tratamiento para eliminarlos se centra en el uso de medicamentos de forma prolongada: entre 6 y 8 meses, e incluso hasta un año.

Se pueden suministrar vía oral o con productos que se aplican localmente, como cremas o lociones. Sin embargo, si los hongos desaparecen al mismo que las prácticas de aseo, no hay duda de que se pasaran de la raya.

Fuentes:

Genaro Cuesta, médico intensivista.

Eduardo Arias, dermatólogo.

Teléfono: 2208-8317.

¿Dónde hacer deporte?

¡No más sedentarismo! Anímese a sudar y a recrearse un rato. Aquí algunas opciones de lugares donde puede ir a ejercitar su cuerpo a bajo costo e incluso gratis.

Yessenia Soto/ Para Bienestar

Belén Activo

Belén, Heredia

Programa de actividades físicas, recreativas, pre-deportivas y deportivas, capacitaciones, caminatas, encuentros y paseos, acceso a gimnasio, entre otros.

Teléfono: 2293-4638, extensión 105.

Sitio web: www.belen.go.cr.

Correo electrónico:

recreacioncomitedeportes@belen.go.cr.

Asociación de Caminantes

de Costa Rica

Organiza caminatas y cursos de acondicionamiento físico.

Teléfono: 8387-8129.

Correo electrónico:

caminantecostarica@yahoo.com.

Caminatas ecológicas y educativas Shkuk

Teléfonos: 2223-3186 y 8306-6354.

Correo electrónico:

caminarshkuk@gmail.com.

Canchas Municipales de Tenis de Escazú

Urbanización La Rosalinda, Escazú Centro. Dos canchas en superficie de cemento.

Teléfonos: Municipalidad de Escazú, División de Cultura y Recreación: 2208-7539. Comité Cantonal de Escazú: 2289-3190.

Grupo Los Correcaminos

Parque Metropolitano La Sabana

Grupo de atletismo que entrena para carreras y maratones, tanto hombres como mujeres.

Sitio web:

<http://www.correcaminoscr.com>

Correo electrónico:

correcaminoscr@gmail.com.

Domingos Embrujados

San Antonio de Escazú

Cierre de calles aledañas al Parque Central de Escazú para usar el espacio y las instalaciones en la práctica de deportes, juegos y actividades culturales. Se realizan un domingo de cada mes.

Teléfono: 2208-7500.

Sitio web: www.escazu.go.cr.

Instalaciones Deportivas de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica (UCR) Sabanilla

Uso libre de áreas verdes para correr y andar en bicicleta. Canchas para fútbol, béisbol, raquetbol, tenis y baloncesto. Gimnasios y piscinas para uso de la comunidad universitaria. Cursos y programas abiertos a todo el público (también se realizan en sedes regionales de la UCR).

Teléfonos: 2511-2030 y 2511-3360.

Sitio web: www.edufi.ucr.ac.cr.

Parques recreativos del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER)

Parque Metropolitano La Sabana Padre Chapuí

La Sabana, San José

Aéreas verdes, senderos, canchas de tenis, baloncesto, voleibol, voleibol de playa, fútbol, piscinas, gimnasios, pistas de atletismo y patinódromo. Hay sesiones gratuitas de aeróbicos los sábados y domingos, a las 10 de la mañana (en las canchas de baloncesto).

Parque de la Paz

San Sebastián, San José

Velódromo, patinaje, cancha de hockey y de fútbol, pista de bicicross, aéreas verdes, juegos infantiles y senderos. Hay sesiones de aeróbicos al aire libre los sábados y domingos, contiguo a la cancha de hockey (se solicita cuota).

Parque del Este

San Ramón de Tres Ríos

Piscinas, juegos infantiles y senderos; canchas de fútbol, fútbol playa, baloncesto y voleibol; amplias áreas verdes para ciclismo de montaña, caminatas, carreras y ejercicios varios. Abierto de martes a domingo, de 9 de la mañana a 4 de la tarde.

Parque La Laguna de Fraijanes

San Isidro de Alajuela

Canchas de fútbol, baloncesto y voleibol. Zonas ecológicas, juegos infantiles, tableros para ajedrez y área para juegos tradicionales. Abierto de martes a domingo, de 9 de la mañana a 4 de la tarde.

Parque Recreativo Cariari

Limón, carretera a

Puerto de Moín

Senderos, áreas verdes y cancha multiuso. Ideal para la práctica de caminatas y de juegos tradicionales y recreativos. Abierto de martes a domingo, de 9 de la mañana a 4 de la tarde.

**Parque de la Expresión
Laguna de Doña Ana
Paraíso de Cartago**

Canchas multiuso para baloncesto, voleibol y fútbol salón; cancha de minifútbol y calle de circunvalación interna para atletismo, caminatas, ciclismo y patinaje. Abierto de martes a domingo, de 9 de la mañana a 4 de la tarde.

**Piscina Municipal de Goicoechea
Guadalupe, Goicoechea**

Piscina olímpica y terapéutica. Se imparten cursos.

Teléfono: 2234-1207.

Correo electrónico:

gilbertomeza@racsa.co.cr

Piscinas Silvia Poll

Plaza González Víquez, San José.

Piscina olímpica abierta al público los fines de semana. Se imparten cursos de natación entre semana. También cuenta con canchas de fútbol y fútbol sala.

Teléfono: Comité Cantonal de Deportes y Recreación de San José, 2222-7916.

**Programa "Me ejercito y me cuido"
Clínica Clodomiro Picado, Tibás**

Programa de tres sesiones semanales de ejercicios (yoga, circuitos y aeróbicos) de una hora, en el Parque Comunal de Cinco Esquinas de Tibás. Dirigido a la población asegurada adscrita a la Clínica, con edad entre los 18 y 60 años.

Teléfonos: 2223-4827, 2223-4710 y 2223-5208.

Proyecto MOVI

(¡Movimiento para la Vida!)

**Escuela de Ciencias del Deporte,
Universidad Nacional, Heredia**

Programa de actividad física y recreación para mejorar la calidad de vida y el envejecimiento. Se imparte para adultos mayores, organizaciones para niños y jóvenes y organizaciones estratégicas, ya sea académicas, laborales y recreativas, tanto públicas como privadas.

Teléfonos: 2261-0032 y 2277-3509.

Correo electrónico:

malaika@costarricense.cr.

**Villa Olímpica José Figueres Ferrer
Dos Cercas de Desamparados**

Gimnasio, cancha y pista de atletismo.

Teléfono: 2219-0922.

**MEDIA MARATON
INTERNACIONAL
CORRECAMINOS**

11 de Julio, 7:00 am
Trayecto: desde Tres Ríos al Parque La Selva
Informes al: 8343-8123 / 8320-1800

CorreCosta Rica



PERFIL

cocina para vos!

Perfil ha seleccionado las mejores recetas en una edición especial para que usted y su familia se den gusto saboreándolas.

De venta en los principales supermercados y sucursales de

Precio de portada: \$1.600



GRUPO NACIÓN



**¡Que se
queden
en casa!**

Si presentan síntomas de influenza.

**Esto ayuda a prevenir el contagio a otras
personas y evitar esparcir el virus.**



WWW.CCSS.SA.CR