

Vida saludable

## El ejercicio físico, complemento indispensable para una vida saludable **Maestra Margarita Martínez López**

Existe algo de vital importancia para todos los seres humanos: Tener una buena salud. Cuando se posee un organismo saludable, un corazón potente y unos pulmones considerablemente fuertes, se está preparado para enfrentar la enfermedad. Las reservas que se poseen hacen que -una vez transcurrido el proceso de enfermedad- se encuentre fuertes y recuperen rápidamente su saludable estado anterior.

La necesidad de realizar ejercicio físico, no sólo concierne a la persona adulta: la cultura física es algo que beneficia al organismo en todos sus aspectos y debe ser realizada por todos hombres, mujeres, niños y ancianos.

La persona que permanece inmóvil horas y horas, llega a presentar trastornos circulatorios, originados en un corazón que no late con la potencia necesaria y ha llegado a debilitarse, además de acumular grasa, especialmente en el abdomen, produciendo desviaciones en los órganos abdominales.

Cabe mencionar que la realización del ejercicio físico, no es suficiente para mantener un perfecto equilibrio del organismo. Es necesario llevar a cabo una dieta alimenticia, de acuerdo con la constitución física de cada uno.

### **Aparato locomotor**

Nuestro armazón está constituido por los huesos, músculos y articulaciones. Los huesos que presentan una capa interior esponjosa, recubierta por otra más sólida y compacta, están formados principalmente por sales calcáreas y oseína. Hay huesos largos, cortos y también planos. El esqueleto constituye la base de nuestro cuerpo, donde se insertan los músculos.

Las articulaciones, que son las extremidades, en las que tienen lugar las uniones de los huesos entre sí, están revestidas de una membrana que presenta la forma de una especie de cápsula, en cuyo interior existe determinado líquido lubricador, para suavizar el roce constante. Éstas pueden ser más o menos fijas, según el lugar donde estén emplazadas; las costillas serán mucho menos movibles y se moverán como consecuencia de la respiración; las articulaciones escápula - humerales realizarán diversos movimientos de rotación, elevación, circulación, etc.

Por último, los músculos son los encargados de mover nuestro cuerpo siempre bajo la dirección del sistema nervioso. Desarrollan considerable energía a partir de la glucosa de la que se abastecen a través de la sangre.

Estamos hechos para el movimiento: desde el vientre materno el bebé se mueve vigorosamente. Por esto, la falta de movilidad causa dolor, rigidez, atrofia muscular, desmineralización de los huesos y contracturas musculares, llagas o heridas entre otros.

### **El ejercicio físico**

Los niños deben mantenerse activos. Desgraciadamente los juegos digitales en computadora y televisión mantienen a los niños por largas horas inmóviles, lo que perjudica su salud y que -junto con las golosinas o comida chatarra- hacen a los niños obesos, generando malos hábitos y enfermedad.

No hay mejor medicina que la preventiva; la prevención debe comenzar desde el momento del nacimiento y a lo largo de toda la vida: teniendo buenos hábitos alimenticios, realizando ejercicio y manteniendo el peso corporal.

Este estilo de vida llena de satisfacciones, entre las cuales se puede citar el mantenimiento correcto de la estructura ósea. Conforme pasan los años, los huesos se van debilitando y perdiendo masa ósea por el simple hecho del paso del tiempo. Aquellos que no se preocuparon en prevenir, tienen un mayor riesgo de padecer fracturas en la edad adulta.

Algunos problemas ortopédicos que se presentan sólo durante la niñez, se detectan con mayor frecuencia entre niños obesos. De manera frecuente se observan anomalías como escoliosis (desviación de la columna vertebral).

Algunas lesiones menores, como esguinces de tobillos, pueden tomar más tiempo para sanar o se pueden volver crónicas en niños y adolescentes con exceso de peso y pueden constituir la causa del dolor persistente en las extremidades.

Aunque las complicaciones cardiovasculares de la obesidad se presentan con menor frecuencia que en pacientes adultos, los precursores de la enfermedad durante la edad adulta se encuentran durante la niñez.

La realización del ejercicio físico constituye en sí una cosa fácil y distraída; solamente debemos exigirnos un poco de voluntad y perseverancia para poder llegar a la meta ansiada.