

Cómo salir del “modo sedentario”

Señora Directora:

Tras las vacaciones o un período prolongado con menor actividad física, muchas personas retoman su rutina con sensación de rigidez muscular, menor tolerancia al esfuerzo e incluso cierta torpeza en los movimientos. Este fenómeno es normal, ya que cuando el cuerpo reduce su nivel de actividad durante algunos días o semanas, pierde parte de su coordinación y capacidad de respuesta. Por ello, el regreso al ejercicio debe ser progresivo para evitar molestias o lesiones.

Una forma efectiva de “despertar” el cuerpo es realizar una activación breve que eleve la temperatura cor-

poral, movilice las articulaciones y prepare la musculatura antes de esfuerzos mayores. Existen acciones simples, como caminar a paso rápido durante unos minutos o realizar movilidad dinámica de columna, caderas y hombros, permiten iniciar la jornada de movimiento de forma segura. También es recomendable incorporar ejercicios básicos como sentarse y levantarse de una silla o empujar contra una pared, pero siempre con movimientos controlados.

Al retomar la actividad física no es necesario elegir entre ejercicio cardiovascular o de fuerza, ya que ambos cumplen funciones complementarias. Actividades aeróbicas moderadas, como caminar rápido o andar en bicicleta, ayudan a mejorar la capacidad cardiovascular y el estado de ánimo, mientras que los ejercicios de fuerza permiten mantener la calidad de los movimientos cotidianos y prevenir molestias musculares.

Para la mayoría de los adultos, una meta razonable es poder realizar durante la semana entre 150 y 300 minutos de actividad física moderada, junto con sesiones de fortalecimiento muscular. Sin embargo, el factor clave es la progresión, como aumentar gradualmente el tiempo, la intensidad o la carga, pero no todo a la vez.

Juan Ignacio de la Fuente
UNAB