

Ejercicio físico en pacientes obesos o con sobrepeso

La obesidad y el sobrepeso se relacionan normalmente con poca actividad física y una alimentación demasiado rica en calorías.

Para tratarlas, es preciso que mejore su dieta y aumente la actividad física.

Los pacientes con sobrepeso o con obesidad se cansan con más rapidez, se encuentran más torpes al tener que movilizar más peso corporal y evitan con frecuencia hacer ejercicio por un problema de imagen corporal.

Suelen ser pacientes sedentarios desde hace años que no asimilan el ejercicio físico como una actividad habitual más en su día a día.

Consejos y precauciones

Es fundamental **modificar el estilo de vida**. Para lograrlo, es necesario un estímulo intenso, positivo y mantenido.

Recomendamos **caminar al menos una hora diaria**. Después de 3 días sin realizar ejercicio sus beneficios comienzan a perderse.

- Empiece con **actividades físicas suaves y tandas cortas**, que eviten un cansancio precoz, dificultad respiratoria intensa o lesiones. Caminar sería, el ejercicio ideal, así como pequeños paseos en bicicleta en llano, bailes de ritmo suave, etc.

- **Poco a poco aumente la duración y frecuencia** más que la intensidad. Mejor caminar cada día dos horas en cuatro tandas que media hora de footing.



- Comience y acabe siempre el ejercicio con una intensidad suave.
- Siga las indicaciones del personal sanitario o de los monitores.
- Evite impactos sobre las articulaciones sometidas al exceso de peso. **Los ejercicios en el agua son ideales**. Puede realizarlos en la parte de la piscina donde haga pie con comodidad.
- Utilice ropa y calzado cómodo.
- **Hacer ejercicio acompañado**, por ejemplo con amigos o familiares, es más divertido y mejora las relaciones sociales..
- Si le preocupa su imagen, puede sentirse mejor haciendo ejercicio con otras personas con sobrepeso. Use ropa ancha. Puede hacer ejercicio (caminar) sin usar ropa de deporte.
- **Mejore otros hábitos** de su estilo de vida: **dieta, menos televisión, menos ordenador, dejar de fumar...**
- **Valore los pequeños logros**. La pérdida de peso suele y **DEBE** ser lenta.

- Aunque no pierda peso, **hacer ejercicio físico de forma habitual mejora su estado de salud**.

- Tenga una actitud positiva: Tiene más mérito hacer ejercicio siendo obeso que teniendo un peso normal, porque la dificultad es mayor.

- Incorporar la actividad física en su rutina habitual cuesta, pero en poco tiempo notará que el día que lo realiza, se siente mejor y más satisfecho.

