

El nivel de contaminación del aire en el país no amerita, según los especialistas, el uso de mascarillas ya que estas además solo protegen de las grandes partículas que existen en el aire y no de las pequeñas.

El medioambiente ecuatoriano es propicio para ejercitarse en espacios abiertos

Según la OMS, solo el 1% de las ciudades en el mundo tienen niveles de contaminación tan altos que ponen en riesgo la salud al ejercitarse al aire libre.



DANIEL MOLINEROS / EL TELÉGRAFO

Redacción Sociedad
sociedad@telegrafo.com.ec
Quito

Los deportistas que gustan de ejercitarse al aire libre en el país deben buscar los parques o las montañas donde hay menos contaminación ambiental, para evitar que las micropartículas que son parte de la polución afecten su salud.

Esa es la sugerencia que hacen especialistas en neumología y deportología, para quienes se ejercitan en espacios abiertos, ya que es común observar días en los que el smog parece concentrarse en el ambiente y la visibilidad no es total.

Sin embargo, en Quito, por ejemplo, según los índices de calidad del aire, la contaminación que se registra se mantiene en niveles tolerables.

Un estudio desarrollado por la Universidad Yale de Estados Unidos —en junio de este año— sobre el índice de desempeño ambiental ubicó a Ecuador en el puesto 103 de 180 países analizados.

En calidad de aire, este país obtuvo una nota de 90,12/100. Según Gladys Rincón, investigadora de la Escuela Superior Politécnica del Litoral (Espol), los estándares de regulación del oxígeno en el país son más estrictos, incluso, que los determinados por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

“Solo el 1% de las ciudades del mundo tiene niveles de contaminación tan altos como para que los frutos de hacer deporte al aire libre sean menores que los efectos nocivos que provocan las emisiones”, aclaró la OMS.

Por ello, Lourdes Hidalgo, de 68 años, camina por el parque de su barrio, El Edén, al norte de Quito. Lo hace por recomendación médica para evitar que su salud se deteriore ya que padece hipertensión arterial.

Regularmente sale de su casa entre las 05:00 y 05:30 para impedir que la contaminación y el ruido —que después de ese horario es frecuente en el sector— afecte su actividad y la respiración.

Sale abrigada para resguardarse de la fría temperatura de esa hora y con las zapatillas adecuadas para la caminata en el terreno irregular.

DESTACADO

Las personas adultas mayores no deben de ejercitarse antes de las 06:00.

Ella sabe que es fundamental llevar un calzado correcto para evitar lesiones en los pies.

Daysi Pico tiene 30 años y prefiere trotar en los parques de Quito por la noche. “Es el único horario al que me acomodo por el trabajo y me parece mejor porque no hay contaminación”.

Ella es consciente de que a esa hora es más necesario hacer actividad física con vestimenta de colores encendidos para evitar accidentes.

El deportólogo Óscar Concha sugiere además llevar ropa impermeable y recalca que para ver los beneficios del ejercicio en la salud es necesario hacer la actividad mínimo 3 veces a la semana y con una duración de al menos 60 minutos por sesión.

No tiene sentido hacer una actividad menos de 3 veces. Lo

ideal es que se comience con estas cargas mínimas y conforme se mejore llegar a 4 veces. La actividad más larga hay que dejarla para el fin de semana.

Según el especialista, los ejercicios deben ser movimientos de larga duración y baja intensidad, es decir actividades en las que la frecuencia cardíaca no supere el 60% del ritmo habitual y el impacto de estas no implique riesgo para los músculos o articulaciones sobre todo en los organismos de los adultos mayores.

Preparación previa

Antes de empezar la actividad establecida es necesario realizar un calentamiento de 10 minutos como mínimo.

Concha reiteró que “se deben realizar estiramientos de los miembros superiores e inferiores para lograr una buena lubricación de las distintas articulaciones del cuerpo como la rodilla, el tobillo o la cadera para que no tengan problema al momento del ejercicio más exigente”.

Ese calentamiento, además, sirve para preparar los músculos y adaptarlos a las contracciones posteriores que se hacen en los ejercicios con lo que se evitan lesiones.

Para completar la preparación se realiza un estímulo cardiovascular con una pequeña caminata que va a permitir que el corazón comience a bombear sangre a los músculos para facilitar el ejercicio que viene luego.

Actividad en adultos mayores

La recomendación que hace el neumólogo Efrén Guerrero a las personas de la tercera edad es no ejercitarse al aire libre antes de las 06:00, debido al frío reinante en ese horario, sobre todo en las ciudades de la Sierra, ya que puede afectar las articulaciones y los huesos.

“Es mejor hacerlo pasada las 08:00, cuando la temperatura es más abrigada y no se corre el riesgo de resfríos”.

El especialista recalcó que incluso las personas con problemas respiratorios deben practicar ejercicios al aire libre y sin mascarillas.

Guerrero añadió que “por fortuna aquí no hay el grado de contaminación como en ciudades de China o México y se puede transitar sin ningún problema”. (I)

DATOS

La recomendación de los nutricionistas es que todas las personas, independiente de la edad y de la actividad física que vayan a realizar, consuman 5 comidas al día.

Los especialistas recalcan que la energía que brinda la merienda alcanza ‘tranquilamente’ para que una persona (que no sea adulto mayor) desarrolle actividad física en la madrugada.

Si el ejercicio es nocturno, después de practicarlo es recomendable ingerir una merienda con alimentos similares a los del almuerzo pero en menor cantidad. Además se debe ingerir mínimo 8 vasos de agua.

Los profesionales aclaran que la hora en la que se hace ejercicio no incide en los resultados que se obtienen, salvo en los deportistas de alto rendimiento, que deben hacer su actividad en la mañana porque las respuestas hormonales son mejores. “Pero en las personas sin exigencia deportiva no incide para nada la hora del ejercicio, lo importante es que se haga”.