

TimeOut Spas

la mejor elección...

BENEFICIOS PARA LA SALUD

¡Necesitamos Hacer Ejercicio!

Cada vez la gente está hablando más sobre las ventajas del ejercicio pero con tantas posibilidades al fin uno no sabe que hacer. Muchas veces la información llega a ser demasiado técnica; entre controlar las tasas de consumo de oxígeno y los cálculos de la frecuencia cardiaca y todos los otros parametros que hay que respetar se puede perder por completo. Sin embargo, una cosa es clara, es una buena idea hacer ejercicio! Desafortunadamente, muchas personas terminan perjudicando a sí mismos por iniciar un régimen de ejercicio por lo cual no están preparados. El ejercicio acuatica es una excelente manera de llegar a estar (o permanecer) en forma sin los dolores de entrenamiento asociado con ejercicios en la tierra y encima disminuyen las posibilidades de lesión significativamente porque hasta el 90% de su peso corporal es apoyado por el agua! Ejercicio en el agua ofrece resistencia en todas las direcciones, proporcionándole aproximadamente dos veces el ejercicio en la mitad del tiempo, mientras que simultáneamente evitar que uno pueda exagerar y dañarse!



www.timeoutspas.com

Que Dicen Los Expertos

Profesora Mary E. Sanders

Nevada, es conocida en los círculos de "fitness" como "el gurú de "fitness" del agua." La investigación que su equipo ha hecho con grupos de ejercicios acuáticos a lo largo de los años subraya el hecho de que el agua puede ser utilizada como una máquina de peso líquido con muchos beneficios únicos.

Ella dice:"La flotabilidad del agua reduce el impacto y soporta el cuerpo para un mayor rango de movimiento. La resistencia natural del agua (cuanto más duro presionas más duro el agua presiona hacia a tí) proporciona un ambiente de entrenamiento personal individualizado. La viscosidad o "espesor" del agua - que es aproximadamente 800 veces mayor que el aire - lo convierte en un ambiente de ejercicio efectivo en

Dr. Bruce E. Becker

Cuando se trata de sacar el máximo partido de su tiempo de ejercicio, el agua es lo mejor. El Dr. Bruce E. Becker, Director Médico del St. Luke's Rehabilitation Institute en Spokane, Washington, ha estudiado los efectos de las actividades acuáticas entre atletas y personas que necesitan recuperación de lesiones o dolencias durante los últimos 30 años.

El Dr. Becker lo dijo mejor:

"Simplemente sumergirse en el agua hasta el cuello aumenta el gasto cardíaco en más del 30 por ciento en un individuo sedentario. Por lo tanto, simplemente sentarse en el agua, la presión hidrostática sobre su cuerpo y estar en un estado de flotación beneficia al cuerpo. "" La natación no sólo ralentiza el proceso de envejecimiento - en más del 20% en algunos casos- en términos de la respiración, la masa muscular, la densidad ósea, la actividad cardiovascular y la función neurológica, pero también hay evidencia que se aumenta la salud mental e incluso la salud espiritual y social ".



Según la fundación de la artritis, en 2005 había alrededor de 46 millones de personas en los Estados Unidos que sufren de algún tipo de dolor artrítico. El Centro de Control de Enfermedades informa que la artritis es un término usado para describir más de 100 condiciones diferentes que afectan las articulaciones y otras partes del cuerpo. El

CCE afirma que la artritis es uno de los problemas de salud crónicos más común y la principal causa de discapacidad en la nación. Uno de cada 5 adultos en los E.E.U.U. ha estado diagnosticado con artritis. Además, a medida que la población envejece, se prevé que el número de adultos con artritis aumentará a 64,9 millones en 2030 (véase Lethbridge - National Health Interview Survey, 2002. Centro Nacional de Estadísticas de Salud, Vital Health Stat 2004: 10: 222). El agua - especialmente el agua caliente - es un medio seguro e ideal para aliviar el dolor y la rigidez de la artritis. Es por eso que la Fundación de Artritis creó un programa basado en la inmersión en agua, que no sólo alivia las articulaciones rígidas y el dolor asociado, sino que los mantiene en movimiento, aumentando su rango de movimiento y manteniendo o incluso fortaleciendo la fuerza muscular. La Fundación Artritis señala que la actividad física moderada puede mejorar su salud sin lastimar sus articulaciones.

Y cuando esa actividad se lleva a cabo en el ambiente acogedor de agua caliente, cualquier exceso de tensión en sus articulaciones y músculos se reduce considerablemente. Además, la investigación concluyó que la hidroterapia (es decir, la terapia con ejercicios acuáticos) proporciona un gran alivio para el dolor en las articulaciones, dando como resultado mejoras en el rendimiento físico y en la función. (Este estudio incluyó a personas con osteoartritis, en sus rodillas o caderas). Encima, hacer ejercicios en el agua caliente en un spa no sólo reciben los numerosos beneficios asociados con la flotabilidad y el agua caliente, también reciben los efectos de masaje terapéutico proporcionados por los chorros de masaje. Además, usted puede ajustar la temperatura del agua a cualquier temperatura que prefiera - usted decide cuando "la piscina" está abierto y cómo se mantiene el agua. Y usted elige el tipo de entrenamiento que desea, de super-suave a super-intensivo, o a cualquier cosa en el medio. Y todo está bajo tu control. Por supuesto, consulte a su médico de cabecera antes de comenzar cualquier programa de ejercicios



Según la Asociación Americano de Diabetes, hay 20,8 millones de adultos y niños en los Estados Unidos, o alrededor del 7% de la población, que tienen diabetes. Por supuesto, la diabetes es la enfermedad asociada con niveles anormales de glucosa en sangre (azúcar). Los estudios muestran, la AAD informa, que la actividad física de cualquier tipo puede ayudar a controlar la glucosa en la sangre, la presión arterial y el colesterol en la sangre. La actividad física también reduce el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular, alivia el estrés y fortalece el corazón, los músculos y los huesos. Además, la actividad regular mejora la circulación sanguínea, ayuda a que la

insulina funcione mejor y mantiene las articulaciones flexibles.

Un estudio reciente de S. Lee (ver Diabetes Care 28: 895-901, 2005) mostró que las personas pueden disminuir sus posibilidades de contraer diabetes y otras enfermedades relacionadas al aumentar la fuerza del corazón y los pulmones. Un total de 297 hombres fueron estudiados en la Universidad de Queens en Kingston, Ontario, Canadá, y la Cooper Clinic en Dallas, Texas. El estudio encontró que los hombres con corazón y pulmones en buen estado tenían una

menor probabilidad de contraer diabetes o condiciones relacionadas con la diabetes, incluso con sobrepeso. Tenían una presión arterial más baja, triglicéridos más bajos y HDL más alto, el colesterol "bueno". Los investigadores encontraron que mediante el aumento de la fuerza de su corazón y los pulmones, la gente puede reducir su riesgo de contraer enfermedades mortales por un increíble 44%.

Sueño Adecuado

Dormir lo suficiente es vital para nuestra salud y bienestar general. Sin embargo, millones de personas no duermen lo suficiente o sufren de problemas relacionados con el sueño. Las encuestas realizadas por la Fundación Nacional del Sueño (NSF), una organización



independiente sin fines de lucro dedicada a mejorar la salud pública y la seguridad a través de la investigación relacionada con el sueño, revelan que el 60 por ciento de los adultos tienen problemas de sueño al menos algunas noches a la semana. Además, la NSF dice que más del 40 por ciento de los adultos tienen somnolencia diurna lo suficientemente grave como para interferir con sus actividades diarias al menos algunos días cada mes. Afirma además que millones de

personas luchan por permanecer alerta en casa, en la escuela, en el trabajo y en el camino. Trágicamente, la NSF afirma que más de 100.000 accidentes de carretera, causando 71.000 heridos y 1.500 muertes cada año sólo en los Estados Unidos, se atribuyen a la privación de sueño. La NSF afirma que el ejercicio puede ser una bendición para dormir bien, especialmente cuando se hace regularmente. También dice que las personas que hacen ejercicio pueden tardar menos tiempo en dormirse que las personas que no lo hacen. Algunos estudios, dice la NSF, sugieren que el remojo en agua caliente (como un jacuzzi o un baño) antes de retirarse puede facilitar la transición a un sueño más profundo. Los investigadores dicen que esto puede ser debido al "descenso de temperatura" del cuerpo, el período en que la temperatura corporal de una persona cae automáticamente después de dejar estar en una fuente de agua caliente.

Ellos creen que esto puede señalar al cuerpo que es hora de quedarse dormido. También se piensa que el agua promueve el sueño a través de las propiedades inherentemente relajantes de la flotabilidad, que alivia la presión sobre las articulaciones y los músculos y crea una sensación de ingravidez. Sin embargo, el agua puede ayudar a inducir el sueño, el proceso y el resultado representa un remedio natural, a diferencia del uso (o el uso excesivo) de ayudas para dormir tales como medicamentos recetados, medicamentos sin receta y / o alcohol, todo lo que puede hacerte sentir aturdido, darle dolores de cabeza o tener otros efectos secundarios adversos.

Control de Peso

Un estudio reciente titulado "Efectos del ejercicio de caminar acuático en las mujeres obesas sedentarias", publicado en la Revista Internacional de Investigación y Educación Acuática, febrero de 2007, examinó los efectos de un programa de ejercicios basado en caminar en el agua sobre la pérdida de peso en comparación con caminar sobre la tierra. Los resultados del estudio para ambos grupos encontraron que el peso corporal total, la aptitud cardiorrespiratoria, la flexibilidad, la fuerza y la calidad de vida relacionada con la salud mejoraron significativamente. Sin embargo, para el grupo de caminatas acuáticas, los investigadores reportaron pérdidas ligeramente mayores de peso corporal, mejoras en flexibilidad y mayores tasas de asistencia al programa.

Alivio de Dolor de Espalda

Según el Colegio Americano de Medicina del Deporte, (ACSM), 60 a 80 por ciento de la población en América del Norte sufrirá de dolor de espalda o lesiones en algún momento durante su vida, con una de cada cinco personas que sufren de dolor crónico de espalda que



dura seis meses o más. ACSM también informa que el dolor de espalda es la causa más frecuente de lo que llama "limitación de la actividad" entre los menores de 45 años. Aunque 80 a 90 por ciento de las personas se recuperarán de dolor de espalda dentro tres a seis días de lesión, un promedio de 30 millones de dólares anuales se gasta en visitas al consultorio médico para el dolor de espalda, pero que sólo el tres por ciento del costo total va a la prevención del dolor de espalda.

En comparación con la tierra, el agua reduce sustancialmente los efectos de gravedad que soportan los pesos en las extremidades inferiores y en la columna vertebral. Como resultado, el dolor de espalda puede reducirse significativamente. Con AFS, el dolor se puede reducir aún más por la turbulencia del agua que es agitada por numerosos chorros de masaje incorporados. El ciclo general del dolor se interrumpe descargando la columna vertebral y sofocando el tejido blando del cuerpo con agua en movimiento. Un estudio publicado en la Revista Clínica de Dolor por Gerhard Strauss-Blasche, PhD, septiembre / octubre, 200218 (5): 302-309, proporciona evidencia de la eficacia de la terapia de ejercicio para aquellos que sufren de dolor de espalda crónico.

Depresión

Según el Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH), en un año dado, casi el 10 por ciento de la población, o aproximadamente 20.9 millones de adultos estadounidenses, sufren de una enfermedad depresiva. El costo económico del trastorno es alto, pero el costo en el sufrimiento humano no puede ser estimado. Las enfermedades depresivas a menudo

interfieren con el funcionamiento normal y causan dolor y sufrimiento no sólo a las personas con el trastorno, sino también a familiares, amigos y compañeros de trabajo. La mayoría de las personas con una enfermedad depresiva no buscan tratamiento, aunque la gran mayoría puede ser ayudada a través de los medicamentos y / o asistencia psicológica como la terapia cognitiva / conductual. Pero el ejercicio también puede ayudar. Una de las mejores fuentes de literatura científica sobre cómo el ejercicio puede impactar positivamente en la salud mental se llama "La influencia del ejercicio en la salud mental" por el Dr. Daniel M. Landers, PhD en Ciencias del Ejercicio y Educación Física, Arizona State University, publicado originalmente en el Research Digest as Series 2, Número 12, por el Consejo del Presidente sobre Aptitud Física y Deportes. Aquí está la conclusión clave del Dr. Landers de su revisión de la literatura científica masiva sobre el tema del ejercicio y la salud mental: "Existe ahora amplia evidencia de que existe una relación definida entre el ejercicio y la mejora de la salud mental. Esto es particularmente evidente en el caso de una reducción de la ansiedad y la depresión".

Salud Prenatal

Un estudio masivo publicado en el "Journal of Prenatal Education" (2003 Winter, 12 (1): 6-17) informó que el ejercicio acuático durante el embarazo beneficia a la madre y al bebé. Los investigadores revisaron más de 40 estudios científicos sobre el tema y sacaron las siguientes conclusiones, presentadas en su inimitable discurso científico:

1. El estrés psicológico aumenta la prevalencia de resultado fetal adverso, el ejercicio acuático puede reducir el estrés psicológico y, por lo tanto, reducir el resultado fetal adverso.
2. No se ha demostrado que el ejercicio acuático durante el embarazo esté asociado con resultados fetales adversos y parece proporcionar algún beneficio al feto.