

## El deporte es salud

El deporte aporta muchos beneficios para la salud y la calidad de vida, no solo en lo físico. Ayuda a olvidar preocupaciones y a relacionarte con otros chicos de tu edad.

Hoy en día, la cantidad de niños y adolescentes que [tienen sobrepeso o son obesos](#) es mucho mayor que antes. [El ejercicio regular ayuda a prevenir](#) los graves problemas de salud que se asocian con el sobrepeso u obesidad.

### ¿Por qué es tan importante el ejercicio físico?

Aporta muchos beneficios. Verás:

- Quema calorías en vez de almacenarlas como grasa en el cuerpo. Ayuda a mantener un peso saludable y [reduce el riesgo de sobrepeso u obesidad](#).
- Mantiene los niveles de azúcar en sangre más equilibrados, dentro de límites normales. Esto es todavía más importante para los que tienen [diabetes](#) o están en riesgo de padecerla.
- Baja la [presión arterial](#) y los niveles de [colesterol](#).
- Fortalece los huesos y los músculos, y aumenta la fortaleza y la resistencia.
- Alivia el estrés y mejora el sueño y la salud mental. Ayuda a combatir posibles [crisis de ansiedad](#) o de [depresión](#).
- Aumenta la [autoestima](#). Da seguridad respecto al cuerpo y su aspecto.
- Eleva la capacidad de concentración y el rendimiento escolar.
- Es socializador, favorece el compañerismo y reduce la agresividad.

### ¿Cuánto [ejercicio necesita un adolescente](#)?

Precisas como mínimo, 60 minutos de ejercicio al día. No es necesario realizarlo de una sola vez. Puede lograrse a lo largo del día, en tiempos de actividad más breves.

### ¿Por qué es importante limitar el tiempo frente a la pantalla?

El [tiempo frente a la pantalla](#) se refiere a navegar por internet, ver la televisión o DVD o jugar con videojuegos. Estas actividades se suelen realizar sentados o de pie, quietos. Pues bien, el tiempo total frente a la pantalla no debe ser más de 1 ó 2 horas al día.

Hay que evitar poner televisiones en los cuartos. En promedio, los jóvenes con televisión en su dormitorio la ven una hora y media más al día que los que no la tienen.

### ¿Qué pueden hacer los padres para mantener activo a su hijo?

Debe ser un modelo saludable a seguir por su hijo. Haga ejercicio. Manténgase activo físicamente en su vida diaria. Planifique salidas familiares activas.

[Ayude a que su hijo encuentre la actividad que le guste](#). Con un poco de prueba y error se podrá llegar a encontrar una [actividad física apropiada](#).

Tenga en cuenta que la familia juega un gran papel en la estimulación de los adolescentes. [A partir de los 12 años](#) aumenta la carga de trabajo escolar y la actividad física pasa a un segundo plano.

### **¿Y qué deportes son los más recomendables?**

Los que más te gusten.

Lo importante es que seas constante. Que te impongas a ti mismo unos días y horas para hacerlo (3-4 veces por semana).

Si hace mucho tiempo que no practicas deporte, los [primeros días serán los más duros](#), pero poco a poco te irás sintiendo mejor y cada vez más contento al ver como tu forma física mejora.

Sea el deporte que sea, y para evitar lesiones, haz siempre precalentamiento.

### **¿Existen situaciones en las que no sea recomendable realizar deporte?**

El deporte siempre es recomendable.

Lo que conviene es no pasarse. Evita la extenuación. Si te agotas, tu cuerpo perderá fuerza y dejarás de hacer ejercicio.

Si tienes alguna enfermedad crónica o lesión previa ([asma](#), corazón, riñones, etc.), te aconsejamos que consultes con tu pediatra o médico. Te dirá sobre qué deportes son más recomendables en tu caso.

### **Por último, 4 precauciones que debes recordar:**

- Empieza a hacer ejercicio de forma moderada, para ir aumentando la intensidad.
- Cuida la hidratación antes, durante y después del ejercicio.
- No hagas deportes que requieran mucha fuerza física.
- Habla con tu médico si ves cualquier problema o dificultad física.

---

**Fecha de publicación:** 3-02-2013

#### **Autor/es:**

- [María Tríguez García](#). Pediatra. Centro de Salud "Eras del Bosque". Palencia
- [Ana María del Río López](#). Pediatra. Centro de Salud Medina del Campo Rural. Medina del Campo (Valladolid)



