



Published on The Well Project (<https://www.thewellproject.org>)
<https://www.thewellproject.org/hiv-information/actividad-fisica-ejercicio-y-vih>

Actividad física, ejercicio y VIH

Submitted on Oct 5, 2022

Image



Read this fact sheet [in English](#).

Índice

- [¿Qué son la actividad física y el ejercicio?](#)
- [Beneficios del ejercicio y de ser físicamente activa](#)
- [How Much and What Type of Physical Activity Do You Need for Health Benefits?](#)
- [Consejos para iniciar un nuevo programa de actividad física](#)

¿Qué son la actividad física y el ejercicio?

La actividad física es cualquier actividad que ponga su cuerpo en movimiento. Incluye cualquier actividad que forme parte de su vida diaria: desde barrer y limpiar hasta cargar la compra, trabajar en el jardín, caminar, bailar, montar en bicicleta, levantar pesas en el gimnasio, reponer las estanterías de una tienda o lanzar una pelota con sus amistades.

La actividad aeróbica puede ser tan sencilla como caminar o limpiar su casa con un poco más de ánimo.

El ejercicio es un tipo de actividad física. El ejercicio es una actividad planificada y realizada de forma regular (por ejemplo, varias veces a la semana) para disfrutar o para mejorar cualquier aspecto de la forma física – fuerza, flexibilidad o resistencia. Hay dos tipos principales de actividad física o ejercicio que el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (DHHS por sus siglas en inglés) recomienda para los adultos: aeróbico (cardiovascular o "cardio") y de fortalecimiento muscular (resistencia).

Etiquetar algo como actividad física o ejercicio no es tan importante como comprender que el cuerpo humano fue diseñado para moverse y se mantiene más sano cuando realiza actividad física. En otras palabras, ser activa con su cuerpo – ya sea a través de pequeñas cantidades de actividad a lo largo del día o de bloques de tiempo programados para un movimiento más extenuante – contribuye a una vida más larga y saludable. Incluso pequeños cambios en su vida diaria pueden mejorar en gran medida su nivel de actividad y su salud: tomar las escaleras en lugar del elevador, cargar las compras en lugar de llevarlas en el carrito por la tienda, caminar una distancia corta en vez de conducir el auto.

Es importante saber que no son necesarios ni equipos caros ni técnicas difíciles para estar físicamente activa. La actividad aeróbica puede ser tan sencilla como caminar o limpiar su casa con un poco más de ánimo. Si no es seguro o resulta incómodo estar al aire libre, intente subir y bajar las escaleras de su edificio o subir y bajar el primer escalón de una pequeña y robusta escalera de mano.

Las actividades para fortalecer los músculos también pueden ser sencillas. Todo lo que necesita es su cuerpo y un suelo para hacer abdominales, flexiones de brazos o flexiones profundas de rodillas. Si quiere levantar pesas, hágalo con latas de comida, botellas de agua o un ladrillo. Hay muchas formas de mantenerse físicamente activa de forma segura sin gastar mucho dinero ni acudir a lugares especiales.

Beneficios del ejercicio y de ser físicamente activa

La actividad física puede mejorar su salud de muchas maneras: puede desarrollar y mantener los músculos, aumentar su resistencia y fortalecer el corazón. Además, hay muchos beneficios del ejercicio que son especialmente útiles para las personas viviendo con VIH. Mantenerse físicamente

activa y tener una rutina de ejercicios puede:

- Aumentar la masa muscular y prevenir la pérdida de músculo. Es importante tener en cuenta que es raro que las mujeres "aumenten su masa muscular" o desarrollen grandes músculos sin regímenes serios de entrenamiento con pesas durante largos periodos de tiempo. Los cuerpos de las mujeres tienen niveles bajos de testosterona, la hormona que puede dar lugar a músculos voluminosos. Además, muchos ejercicios pueden tonificar los músculos existentes sin añadir volumen.
- Reducir la grasa alrededor de la cintura (para más información, consulte nuestra hoja informativa sobre [Lipodistrofia y cambios corporales](#) *(en inglés)*)
- Reducir el colesterol total y el LDL (el colesterol "malo")
- Aumentar el HDL (el colesterol "bueno")
- Reducir los triglicéridos (un tipo de grasa en el torrente sanguíneo)
- Ayudar a controlar el azúcar en la sangre
- Reducir la [depresión](#)
- Fortalecer los huesos (ayudar a prevenir [enfermedades óseas](#) *(en inglés)*)
- Fortalecer el [sistema inmunitario](#)
- Mejorar la calidad del sueño
- Reducir el [estrés](#)
- Darle más energía a lo largo del día

También existe una conexión entre la masa muscular y la función inmunitaria. Las personas que hacen ejercicio suelen tener [recuentos de CD4](#) más elevados y menos [efectos secundarios](#) del VIH y de los medicamentos contra el VIH.

Debido a que los nuevos y potentes medicamentos contra el VIH están permitiendo que muchas personas viviendo con VIH tengan vidas largas y plenas, muchos de los problemas médicos a los que se enfrentan las personas viviendo con VIH tienen ahora más que ver con [enfermedades del envejecimiento](#) que con enfermedades relacionadas con el VIH. Mantenerse físicamente activa es importante para prevenir los problemas de salud relacionados con el envejecimiento. Además de los beneficios mencionados anteriormente, existen pruebas sólidas que sugieren que mantenerse físicamente activa disminuye el riesgo de:

- Cáncer de seno
- [Enfermedades del corazón](#)
- Derrame cerebral
- Alta presión arterial
- [Diabetes](#) *(en inglés)*
- Cáncer de colon

Trabaje esos brazos, cuerpos fuertes, mentes fuertes: *En este episodio de Estar bien en casa, la enérgica sesión que impartió la defensora y superviviente a largo plazo del VIH Susan Mull combinó bellas poesías y mensajes motivadores con actividades para fortalecer los brazos y movimientos que cualquiera puede hacer.*

*Ver otros episodios de la [serie Estar bien en casa](#) *(en inglés)* de The Well Project*

¿Cuánto y qué tipo de actividad física se necesita para obtener beneficios para la salud?

Hay dos tipos de actividad física que los adultos necesitan cada semana para mejorar su salud: las actividades aeróbicas y las de fortalecimiento muscular.

Actividad aeróbica (cardiovascular, "cardio")

El ejercicio aeróbico utiliza oxígeno para quemar la grasa de su cuerpo. Por eso las personas que intentan perder peso suelen hacer mucho ejercicio aeróbico. También se denomina ejercicio cardiovascular, porque eleva su ritmo cardíaco y hace que su corazón sea más fuerte. Además de quemar grasa, puede aumentar su resistencia para que no se canse tan rápidamente cuando esté activa. El ejercicio aeróbico también puede reducir el colesterol, los triglicéridos y el azúcar en sangre.

La actividad aeróbica se describe a menudo en términos de su intensidad, o de cuánto esfuerzo requiere hacer algo. Durante una actividad de intensidad moderada, su ritmo cardíaco y su respiración se aceleran un poco y es probable que al final esté un poco sudada. Otra forma de pensar en una actividad de intensidad moderada es cualquier actividad durante la cual puede hablar pero no cantar. Durante una actividad de intensidad vigorosa, una persona no puede decir más que unas pocas palabras sin hacer una pausa para respirar, ya que el esfuerzo vigoroso hace que su ritmo cardíaco y su respiración aumenten considerablemente.

Algunos ejemplos de actividad aeróbica moderada son:

- Caminar a paso ligero (más de tres millas por hora, pero no hacer marcha atlética)
- Jardinería general (por ejemplo, quitar las malas hierbas, rastrillar las hojas)
- Ciclismo (menos de diez millas por hora)
- Aeróbicos acuáticos

Algunos ejemplos de actividad aeróbica vigorosa son:

- Correr, trotar o hacer marcha atlética
- Natación
- Saltar a la cuerda
- Ejercicios aeróbicos (incluido el baile)
- Jardinería pesada (por ejemplo, cavar hoyos, escardar)
- Esquí de fondo

Para obtener beneficios sustanciales para la salud, el DHHS recomienda que los adultos hagan al menos:

- 150 minutos (dos horas y 30 minutos) de actividad aeróbica de intensidad moderada por semana ○
- 75 minutos (una hora y 15 minutos) de actividad aeróbica de intensidad vigorosa a la semana ○
- una combinación equivalente de actividades aeróbicas de intensidad moderada y vigorosa

La actividad aeróbica debe realizarse durante al menos diez minutos cada vez; sin embargo, la forma de alcanzar su objetivo semanal total depende de usted. Por ejemplo, si su meta es hacer 150 minutos de actividad moderada a la semana, podría hacer 30 minutos cinco días a la semana o diez minutos 15 veces a lo largo de la semana.

Es importante preguntar a su proveedor de atención de la salud si tiene alguna condición que pueda hacer que sea una mala idea hacer actividad aeróbica – especialmente atrofia muscular o muy poca grasa corporal.

Actividades de fortalecimiento muscular

Las actividades de fortalecimiento muscular, también llamadas ejercicio con pesas o entrenamiento de resistencia, implican mover o resistir el movimiento de peso con sus músculos. Para la mayoría de la gente, es normal que los músculos estén ligeramente adoloridos o cansados después de un

entrenamiento con pesas o de resistencia. Esto ocurre porque estas actividades provocan desgarros musculares muy pequeños que tardan dos o tres días en sanar. Cuando los músculos sanan, son más fuertes. Por lo tanto, es importante que espere dos o tres días después de haber ejercitado una parte del cuerpo antes de volver a hacer ejercicios de fortalecimiento. Este suele ser el tiempo que tarda en desaparecer cualquier dolor.

Para obtener beneficios para la salud, el DHHS recomienda que los adultos realicen actividades de fortalecimiento muscular al menos dos días a la semana con un nivel de intensidad moderado o alto. Estas actividades deben trabajar todos los grupos musculares principales, incluidos los brazos, las piernas, el pecho, la espalda y el abdomen.

Existen varios tipos de actividades de fortalecimiento muscular:

- Ejercicios que utilicen el peso corporal como resistencia (flexiones, abdominales, flexiones profundas de rodilla)
- Trabajo con bandas de resistencia
- Levantar pesas

El ejercicio de fortalecimiento muscular puede ser especialmente útil para las mujeres viviendo con VIH porque puede ayudar a prevenir tanto la pérdida muscular como la ósea. Si usted ha perdido masa muscular, el ejercicio con pesas probablemente sea bueno para usted. Sin embargo, si tiene osteoporosis ([enfermedad ósea](#) (*en inglés*)), el ejercicio con pesas podría ser peligroso. Es importante preguntarle a su proveedor de atención de la salud si el ejercicio con pesas es bueno para usted.

Otros tipos de actividad física

El yoga es una forma de actividad física que combina el movimiento con posturas y la atención a la respiración.

Hay otros tipos de ejercicio o movimiento que también pueden mejorar su salud. Las actividades que mejoran la flexibilidad son importantes, sobre todo a medida que envejecemos. Cosas como los estiramientos y el yoga pueden ayudar a prevenir la rigidez y aumentar el rango de movimiento de las articulaciones. Los ejercicios de flexibilidad pueden ayudar a sus articulaciones, disminuir el dolor de espalda, aumentar el flujo de sangre y nutrientes a los tejidos y disminuir la probabilidad de que se lesione haciendo otras formas de ejercicio.

El yoga es una forma de actividad física que combina el movimiento con posturas y la atención a la respiración. Puede mejorar cualidades físicas como la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la resistencia. También puede reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. Muchos centros comunitarios (por ejemplo, YMCA) ofrecen clases de yoga a bajo costo o gratuitas.

El taichí es otra actividad que implica movimiento y atención a la respiración. El tai chi es un tipo de actividad física ligera y de estiramientos de bajo impacto que se practica a su propio ritmo. Puede reducir el estrés, mejorar el equilibrio y promover la calma.

Consejos para iniciar un nuevo programa de actividad física

- Hable con su proveedor de atención de la salud sobre qué tipos de actividad física son los mejores para usted.
- Anote su peso y las medidas de sus brazos, piernas, pecho, estómago y caderas antes de empezar su programa de ejercicios. Si es posible, revise también su composición corporal (porcentaje de grasa corporal y músculo) con un análisis de impedancia bioeléctrica (BIA, por sus siglas en inglés). Un BIA es una prueba no invasiva que su proveedor de atención de la

salud o un entrenador físico del gimnasio pueden hacerle. Muchas básculas también pueden medir la BIA.

- Establezca metas realistas para usted misma. Establecer y alcanzar objetivos pequeños y medibles es una buena manera de avanzar hacia objetivos mayores.
- Encuentre una compañera de ejercicio. Realizar actividad física con amistades puede mantenerla motivada y hacer que sea menos probable que se salte los entrenamientos.
- Comience poco a poco. Haga lo que pueda, pero sin excederse. Sea paciente con su cuerpo y su entrenamiento.
 - Cuando comience una actividad aeróbica, camine o trote a un ritmo en el que pueda hablar pero no se quede sin aliento. Puede empezar caminando o trotando por diez minutos y poco a poco ir añadiendo cinco minutos a su rutina hasta llegar a los 30 minutos o más varias veces a la semana.
 - Cuando comience las actividades de fortalecimiento muscular, utilice movimientos lentos y controlados. Levantar o soltar pesas rápidamente puede ser peligroso y no le ayudará a fortalecer los músculos.
- ¡Manténgase hidratada! Recuerde beber mucha agua antes, durante y después del entrenamiento.
- ¡Coma bien! Una buena [nutrición](#) es importante para mantenerse saludable y darle la energía que necesita para estar físicamente activa. Espere dos horas después de una comida antes de hacer ejercicio.
- Si puede, intente contratar o hablar con una persona certificada en entrenamiento físico para que le ayude a desarrollar un buen programa.
- No haga ejercicio cuando se sienta mal (con fiebre, vómitos, mareos, diarrea, etc.)

Mantenerse físicamente activa requiere compromiso. Puede que le lleve un tiempo alcanzar sus objetivos semanales, ¡pero no se rinda! Usted y su salud – y la de aquellos que dependen de ella – merecen el tiempo y el esfuerzo que requiere.

Additional Resources

Seleccione los siguientes enlaces para obtener material adicional relacionado con el VIH y el ejercicio.

- [Ejercicio y VIH \(aidsmap\) \(en inglés\)](#)
- [El VIH y el ejercicio \(Health24\) \(en inglés\)](#)
- [Actividad física \(Oficina Estadounidense para la Salud de la Mujer\)](#)
- [Ejercicio y actividad física \(HIV.gov\) \(en inglés\)](#)
- [Curar el VIH: Un enfoque holístico \(Yoga Journal\) \(en inglés\)](#)
- [Información básica sobre la actividad física \(Centros para el Control y la Prev...](#)
- ["¡A moverse!" de Michelle Obama \(versión archivada\)](#)
- [Cómo mantenerse activo independientemente del peso \(Instituto Nacional de Diabe...](#)
- [El VIH y el ejercicio \(POZ\) \(en inglés\)](#)
- [VIH: Nutrición y ejercicio \(Departamento de Asuntos de Veteranos de EE.UU.\) \(en...](#)
- [Ejercicio \(Terrence Higgins Trust, Reino Unido\) \(en inglés\)](#)
- [Fitness positivo: una clase de ejercicio en línea para personas viviendo con VI...](#)
- [El ejercicio aeróbico y de resistencia mejora la salud de las personas mayores ...](#)

