

¿Haces demasiado ejercicio?

Objetivo

Disminuir la cantidad de tiempo que entrenas si haces ejercicio en exceso.

Lo que debes saber

El ejercicio moderado ofrece una serie de beneficios para la salud. Pero hacer demasiado ejercicio puede afectar negativamente la salud física. A veces, las personas que padecen trastornos alimentarios hacen demasiado ejercicio porque intentan compensar el exceso de comida o desean "quemar" las calorías que han consumido.

¿Cómo saber si se hace demasiado ejercicio? El ejercicio se convierte en un hábito poco saludable cuando es excesivo, impulsivo y se hace de forma compulsiva. Puede que pienses constantemente en hacer ejercicio. Puede que hagas ejercicio más a menudo o durante más tiempo del recomendado para compensar el número de calorías que has consumido. Puede que sólo hagas ejercicio para "quemar" grasa porque quieres perder peso o cambiar la forma de tu cuerpo.

Cuando haces ejercicio de forma impulsiva u obsesiva, puedes pensar que estás utilizando la mayor parte de las calorías que has consumido. Sin embargo, este no es el caso. Si haces ejercicio en exceso y restringes la alimentación cuando no estás comiendo en exceso, el metabolismo en realidad se ralentiza porque el cuerpo necesita retener la energía de los alimentos que se han ingerido. El exceso de ejercicio intenso también rompe la fibra muscular en lugar de utilizar la grasa almacenada. Tu sistema inmunitario podría verse afectado, por lo que podrías enfermarte o lesionarte.

Si haces ejercicio para controlar tu peso, piensa en cuando empezaste con este hábito. Tal vez habías engordado un poco. Quizá querías ponerte en forma, disminuir el estrés o te apuntaste a un deporte y necesitabas estar a la altura. Con el paso del tiempo, puede que hayas aumentado la intensidad y la duración de tus sesiones de ejercicio. Al principio, es posible que te sintieras bien con tu nueva rutina. No había problema en comer en exceso porque simplemente podías quemar el exceso de calorías mediante el ejercicio intenso. Es posible que hayas aumentado el número de veces que hacías ejercicio a la semana para poder comer comida chatarra o comer en exceso.

Ahora bien, el ejercicio excesivo puede ser un hábito y es posible que te sientas estresado si te pierdes una sesión de ejercicio. A veces incluso puedes "castigarte" si te das un atracón añadiendo sesiones de ejercicio a tu agenda.

¿Cuánto tiempo dedicas a hacer ejercicio cada día y/o cada semana? _____

El siguiente ejercicio te ayudará a reconocer si haces ejercicio en exceso, y luego explorará

formas de disminuir la cantidad de tiempo que haces ejercicio cada semana.

Qué hacer

A continuación, se presenta una lista de comportamientos comunes en las personas que hacen ejercicio en exceso. Por favor, califica las siguientes afirmaciones. Utiliza la escala de 1 = Esto no se aplica a mí en absoluto a 10 = Esto siempre se aplica a mí.

___ Hago ejercicio inmediatamente después de comer en exceso.

___ El ejercicio no es por diversión: hago ejercicio porque tengo que compensar lo que he comido.

___ Siento una fuerte necesidad de hacer ejercicio cuando estoy molesto(a), angustiado(a), ansioso, estresado o enfadado.

___ Me pongo muy nervioso si no puedo hacer ejercicio después de haber comido una gran cantidad de comida.

___ Me pongo ansioso o me siento culpable si me pierdo un entrenamiento programado.

___ Hago ejercicio en lugar de salir con mis amigos o participar en otras actividades sociales.

___ Hago ejercicio aunque esté enfermo o lesionado.

___ Hago ejercicio intenso durante más de una hora cada día.

___ Hago ejercicio intenso más de una vez al día.

___ Hago ejercicio todos los días, y no me tomo pausas ni días de descanso.

___ Si no hago ejercicio, pasarán cosas malas (por ejemplo, ganaré peso o engordaré).

___ Mi cuerpo debe ser perfecto o soy infeliz.

___ Aunque esté agotado(a), me obligo a hacer ejercicio.

___ Pierdo un rato que podría pasar con mi familia o mis amigos con tal de no perder mi entrenamiento.

___ Si como en exceso y no puedo hacer ejercicio, encuentro otras formas de eliminar las calorías de mi cuerpo (por ejemplo, vomitando o usando laxantes).

Suma tu puntuación: _____

Si tu puntuación es de 75 puntos o más, puede que estés haciendo un exceso de ejercicio. Ahora, responde a las siguientes preguntas.

Piensa en ello

¿Estás dispuesto a considerar la posibilidad de disminuir la cantidad de tiempo que haces ejercicio?

Si la respuesta es afirmativa, ¿qué puedes hacer cada día para reducir tu tiempo de ejercicio y crear una rutina de ejercicio saludable y equilibrada?

Algunas ideas son:

- Cada semana, programa tiempo para hacer ejercicio e incluye días de descanso, ¡y cúmplelo!
- Incluye actividades menos intensas, como el yoga.
- Límitate a hacer ejercicio sólo una vez al día.
- Límitate a hacer ejercicio durante 30-60 minutos al día.
- Reduce la intensidad de las sesiones de ejercicio. En otras palabras, en lugar de hacer una intensa clase de spinning de 60 minutos, haz un relajante paseo en bicicleta.
- Únete a un grupo social activo (consulta los Meet Ups locales y los clubes de senderismo o ciclismo al aire libre).
- Considera las actividades que tienen menos probabilidades de causar lesiones

físicas, como la natación.

Describe tres cosas que harás para crear una rutina de ejercicio saludable.

¿Se te ocurren otras ideas? _____

Si no estás dispuesto a considerar la posibilidad de limitar el ejercicio, ¿cuáles son tus temores de disminuir la cantidad de tiempo que dedicas a hacer ejercicio? Sé completamente sincero(a).

A continuación, completa la tabla durante una semana para registrar la cantidad de tiempo que haces ejercicio.

Día	Tipo(s) de actividad	Total de tiempo invertido	¿Cómo te has sentido después de hacer ejercicio? <i>Describe lo que has hecho para limitarte.</i>
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(**1** = poco útil, **5** = medianamente útil, **10** = extremadamente útil)

¿Has aprendido algo en particular de este ejercicio?
