

## Ámate, convéncete y ejercítate

Las tecnologías de la comunicación nos rodean de datos y noticias de toda índole, por la mañana, tarde o noche. Internet y las redes sociales son aquellos espacios virtuales en donde consumimos información la mayor parte del tiempo, por ejemplo, acerca del nuevo virus que ha transformado la vida de casi todas las personas en el mundo, que nos ha recordado que las personas más vulnerables ante el Covid-19 son aquellas con sobrepeso, diabetes e hipertensión.

Así lo dijo el doctor Hugo López-Gatell, subsecretario de Salud del gobierno federal, en una entrevista para el diario *El Universal* (mayo 27 de 2020), donde también invitó a toda la población para hacer un cambio de hábitos alimenticios, una de las principales causas de dichas afectaciones a la salud. En el ámbito del deporte y la educación física, circulan de igual forma por Internet artículos sobre los múltiples beneficios de una correcta alimentación y el ejercicio físico para combatir las enfermedades mencionadas. El binomio alimentación/activación física es una contundente estrategia frente a las enfermedades crónicas. Si vivimos en una sociedad de la información, en donde conocemos las causas y las formas de combatirlas, ¿por qué en nuestro país siguen existiendo altos índices de morbilidad y mortalidad relacionadas con estas enfermedades?

En las redes sociales hay un fuerte movimiento de opinión, liderado por “influencers” y otras personas que no lo son tanto, quienes señalan “que no hay pretextos para no ejercitarse en estos días de cuarentena”. Es posible consultar noticias sobre salud, programas y páginas *fitness*, clases gratuitas y un sinfín de rutinas y dietas caseras que se publican y difunden en redes sociales, las cuales ratifican este pensamiento *anti-pretextos* para no ejercitarse y mejorar la salud.

Decir que “no hay pretextos” se refiere precisamente a que siempre los ponemos por delante con tal de no activarnos, ya sea por falta de tiempo debido a las jornadas laborales o escolares, por desconocimiento acerca de las diferentes rutinas de ejercicio, falta de espacios al aire libre, fatiga, no poder pagar la inscripción a un gimnasio, o incluso no tener un par de mancuernas para ejercitarse en casa. La Real Academia Española define *pretexto* como “el motivo o causa

simulada o aparente que se alega para hacer algo o para excusarse de no haberlo ejecutado”.

Ahora pensemos en los pretextos como escapes de obligaciones para hacer algo, en este caso, ejercitarse y comer sanamente. Si creemos que “lo tenemos que hacer” —ya que de no hacerlo somos propensos o vulnerables a una serie de situaciones adversas a la salud—, entonces la actividad física y la buena alimentación se piensan como una obligación, por lo que muy posiblemente surjan pretextos para evitarla.

Sin embargo, estar convencidos de hacer algo nos puede llevar más lejos que el sentirnos obligados, ya que hace más placenteras nuestras actividades. A partir de hoy, percibámonos como seres cuyo medio de transporte en la vida es nuestro cuerpo, tan singular y diferente como ninguno otro, santuario de nuestras emociones y vehículo de todas nuestras actividades. Seamos agradecidos con él y procurémoslo más; por convicción, sintámonos en paz con él. Seamos conscientes de que, si lo maltratamos y abandonamos, eventualmente tendrá problemas para funcionar. Tengamos claro que se nos ha otorgado un solo cuerpo en esta vida y que, con el paso del tiempo, y de manera natural, como todo vehículo, se desgastará. Amémoslo para tener una excelente calidad de vida; preparémoslo para vivir nuestra vejez con plenitud; para que, ante la enfermedad, tengamos armas para combatirla. Seamos nuestros propios cómplices ante retos y metas en la vida.

Debemos estar convencidos de que, para alcanzar el grado de bienestar, será necesario cuidar y proteger a nuestro cuerpo. Invitémonos a conocer y explorar sus capacidades: andar, correr, saltar, jugar, abrazar o reír; todo esto se disfruta mucho más con salud. Ahora, más que nunca, disfrutemos esas actividades cotidianas que nuestro cuerpo realiza y pongamos un *extra*, como cargar a nuestras hijas e hijos por más tiempo, abrazar más fuerte a la persona que amamos, bailar esa clase virtual de salsa con toda la energía, mover los muebles una y otra vez hasta quedar satisfechos con la decoración de nuestra casa, o simplemente colocar el garrafón en el dispensador de agua sin ayuda.

Pensemos nuestro hogar como el escenario para desarrollarnos a plenitud: aula de clase, oficina, biblioteca y, ¿por qué no?, gimnasio personal. Activémonos

en nuestro recinto, ejercitémonos por la mañana, tarde o noche; no por obligación, sino por convicción. Liberemos cantidades cada vez más grandes de endorfinas sin necesidad de tomar una cerveza, una copa o fumar. Desintoxiquémonos del estrés, sudando en una clase de zumba después de un día pesado de trabajo, rompamos nuestro propio récord de minutos de ejercicio sin perder el aliento; tomemos una ducha y después descansemos para cargarnos de energía para el día siguiente. Llevemos a nuestro cuerpo al siguiente nivel de bienestar. Pongámonos en manos de los expertos en la materia quienes, con calidez, dedicación y profesionalismo, nos guiarán por un sendero de protección y superación.

Lic. Hugo Hernández Sánchez

Asistente Deportivo Vespertino

Coordinación de Deportes y Promoción de la Salud

Universidad Iberoamericana Ciudad de México