

El reto de hacer deporte en invierno: 5 claves para implementar una rutina con éxito y vencer al frío

Realizar actividad física en esta época del año implica beneficios tales como la aceleración del metabolismo, la mejora del rendimiento físico y del estado de ánimo, el refuerzo del sistema inmunológico y el desarrollo de la resistencia al frío. Aprovechar la luz, hacer del ejercicio un hábito, practicar deporte en grupo o realizar actividad física en espacios cerrados son algunas de las claves que ofrecen desde Cigna Healthcare para no interrumpir la rutina de ejercicio

El invierno disminuye notablemente la cantidad de ejercicio que se realiza. Los días cortos y las temperaturas bajas son algunos de los factores que provocan que la motivación para hacer deporte sea menor. Sin embargo, hacer cualquier tipo de actividad física en invierno otorga múltiples beneficios para la salud, como la mejora del sistema inmunológico o del rendimiento físico, pudiéndose aplicar estrategias para vencer la pereza de hacer deporte en esta estación del año.

La llegada de temperaturas extremas, con un aumento de las precipitaciones y las nevadas en la mayor parte de España, pone todavía más en relieve la importancia de no perder la rutina de hacer ejercicio a causa del frío. Y es que, hacer deporte no debería depender de la época del año, pero la realidad es que, con la bajada de las temperaturas, la motivación para mantenerse activo disminuye considerablemente. Realizar actividad física en invierno tiene un impacto positivo en la salud, tanto física como mental, tales como la aceleración del metabolismo, el aumento del rendimiento físico, el refuerzo del sistema inmunológico, el desarrollo de la resistencia al frío y la mejora del estado de ánimo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala la inactividad física como uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Según indica, las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física. Además, según el estudio de Cigna 360 Vitality, aunque al 61% de los españoles le gustaría hacer un cambio en su estilo de vida, la falta de motivación por hacer ejercicio y moverse debido al frío, puede provocar que se desista de hacer deporte, impidiendo implementar el hábito de forma consistente.

María Sánchez, e-Health Manager de Cigna Healthcare en España, afirma que "La actividad física en invierno fortalece el sistema inmunológico, reduce el riesgo de depresión estacional y ayuda a que el cuerpo sea capaz de regular mejor las temperaturas. También es importante para establecer definitivamente el hábito de hacer deporte y que no sea solo una cuestión estacional. Para superar la pereza de hacer ejercicio se pueden utilizar varias estrategias que pueden ayudar, incluso, a convertirlo en un hábito saludable".

Con motivo de la llegada del Día Mundial de la Nieve, los expertos de [Cigna Healthcare](#) ofrecen algunos consejos para vencer la falta de motivación para hacer deporte en invierno y adoptar definitivamente este hábito

- Aprovechar la luz, pero siempre protegido. Es recomendable realizar la actividad física en las horas con más luz, por la mañana o primeras horas de la tarde. La luz puede mejorar el estado de ánimo y motivación y, además, estas horas suelen ser las que tienen temperaturas más altas y se puede aprovechar la vitamina D que proporciona el sol. También es importante tener en cuenta, que, independientemente de realizar la actividad en las horas más cálidas, las temperaturas en invierno son bajas durante todo el día. Por ello, si se va a practicar cualquier tipo de deporte, es importante contar con ropa adecuada y proteger las zonas más sensibles al frío como son garganta, manos, extremidades y cabeza mediante prendas como gorro con orejeras o pasamontañas, camiseta con cuello térmica, y guantes térmicos resistentes al viento para evitar una situación de hipotermia.
 - Hacer del ejercicio un hábito. Es natural que la motivación para hacer ejercicio no siempre sea la misma y que algunos días suponga un reto, por eso, es muy importante convertir el ejercicio físico en un hábito más. Mantener la constancia independientemente de las temperaturas, o la estación, es clave para conseguir crear una disciplina. Establecer un horario fijo, planificar el entrenamiento o ejercicio a realizar y medir los progresos son las estrategias fundamentales para afianzar el hábito. Además, lograr incorporar la rutina de hacer ejercicio durante todo el año ayuda a una mayor consistencia en el bienestar físico y mental.
 - Practicar deporte en grupo. Hacer deporte con otras personas anima la práctica deportiva y ayuda a superar los momentos en los que se hace más difícil. La responsabilidad compartida y la posibilidad de socializar hace que sea más complicado renunciar y posponer el ejercicio. Elegir un deporte en equipo, u optar por realizar una escapada en la que la actividad física sea la protagonista, como un viaje de esquí o una excursión con raquetas de nieve, es una buena manera de socializar y convertir el deporte en algo divertido, ameno y llevadero.
 - Realizar actividad física en espacios cerrados. Aunque no todos los deportes se pueden hacer en espacios cerrados, la mayoría ofrecen una alternativa *indoor* que ayuda a no interrumpir el ejercicio por el frío. Hoy en día existen alternativas a las tradicionales máquinas de gimnasio, como bandas elásticas o mancuernas, que permiten hacer el ejercicio desde casa. Si la actividad física que se realiza es un deporte, en muchos casos se puede optar por un polideportivo.
 - El calentamiento es imprescindible. Hacer un buen calentamiento antes de la práctica de cualquier actividad física es muy importante para no sufrir ningún tipo de lesión, pero todavía más si cabe en invierno, cuando las temperaturas son más bajas y los músculos están más rígidos y menos flexibles. Gracias al calentamiento, el cuerpo entra en calor y se previene la aparición de distensiones y desgarros musculares. Junto a una buena hidratación, el calentamiento ayuda a mejorar la respiración y optimiza el rendimiento de la actividad física al aumentar la circulación sanguínea y la entrega de oxígeno a los músculos.
-