



Fotografía de Luis Castro.

Por Luis Fernando Castro Furniss, educador físico

## Voz experta: ¡Nadar, yo! ¿Por qué?

La natación ayuda a contrarrestar los síntomas de algunas enfermedades y es favorable para la salud en general

15 JUN 2020 Sociedad

Toda disciplina deportiva tiene factores beneficiosos que la hacen atractiva, pero la natación tiene unas cualidades únicas que la distinguen entre otras disciplinas deportivas aeróbicas.

Para empezar estar sumergido en el agua donde el cuerpo está libre de los efectos de la fuerza de gravedad; y que además por si sola, el agua es un medio de relajación y recreación.

Esto hace que la natación sea el ejercicio ideal para personas con osteoartritis para las que sostener solamente el peso corporal puede ser doloroso. Además se ha encontrado menores niveles de la presión sanguínea en personas hipertensas y que para personas con sobrepeso puede ser una actividad aeróbica más confortable y de menor intensidad que otras gracias a la flotabilidad corporal.

Pero no nos dejemos engañar, nuestro organismo trabaja duro cuando está en el agua, debido a que la densidad del agua es mucho mayor que la del aire lo que produce una mayor resistencia en las extremidades en casi todo movimiento, aún mejor, es el hecho de que esta resistencia se reparte parejo por todo el cuerpo y no se concentra en rodillas caderas u otras partes de éste como sucede cuando hacemos actividades en tierra firme.

Al nadar con la cabeza dentro del agua nuestra respiración se vuelve más corta, profunda al inhalar y paulatina al exhalar, estos ajustes en la respiración promueven que se fortalezcan los músculos involucrados y evita que los alveolos se colapsen y/o junten unos

con otros, a diferencia de correr o pedalear donde la inhalación tiende a ser corta y superficial y la exhalación muy larga.

### LEA MÁS: Voz experta UCR

Además, ¿a quién no le gustaría tener un cuerpo de nadador? La natación activa más grupos musculares que ninguna otra actividad de "cardio". Si hablamos de atletismo y ciclismo que trabajan principalmente el tren inferior y los comparamos con natación donde se trabajan piernas, pero también el tren superior y la musculatura del tronco y cuello, solamente tenemos que ver fotos de nadadores para tener prueba suficiente del desarrollo de la parte superior del cuerpo que brinda esta.

Para terminar, debemos considerar los beneficios para la columna vertebral, cuando nos ejercitarnos en posición horizontal, opuesta a la posición primordialmente vertical de las otras actividades, tenemos como resultado una manera ideal de contrarrestar los efectos de estar todo el día sentados, al volante o de pie en nuestra vida cotidiana. Al nadar no hay impacto sobre las vértebras y más bien tiende a extenderlas en vez de comprimirlas lo que promueve una mejor postura y prevenir lesiones provenientes del tiempo que pasamos en actividades sedentarias.

El ejercicio de nadar también brinda los beneficios de prolongar el tiempo de vida, mejora el sistema cardiovascular y levanta el ánimo al igual que otros ejercicios de carácter aeróbico, y todo esto lo hace en un ambiente divertido lo que es relevante ya que extiende la permanencia en los programas de natación en mayor medida que en otros programas de actividad física.

Un beneficio adicional de la práctica de la natación en forma regular y que no es parte de los obtenidos directamente del ejercicio es el poder auto-rescatarse en caso de una emergencia o eventualidad en el agua, y de esta manera evitando convertirse en víctima de ahogamiento que necesite ayuda o que fallezca trágicamente.

Si ya te decidiste por nadar, debes comenzar despacito, evita hacer mucho muy rápido y concéntrate en la técnica, si no has recibido lecciones formalmente, sería bueno entrar en un programa con instructor para lograr adaptarse adecuadamente y poder alcanzar un nivel de relajación que permita un mayor disfrute del ejercicio y los beneficios de este. Con 30 minutos tres veces por semana estarás iniciando de manera tal, que ni sobre o falte y al ir mejorando podrás incrementar progresivamente las sesiones y el tiempo de estas en un modo confortable y duradero.

### ¿Desea enviar sus artículos a este espacio?



Los artículos de opinión de *Voz experta UCR* tocan temas de coyuntura en textos de 6 000 a 8 000 caracteres con espacios. La persona autora debe estar activa en su respectiva unidad académica, facilitar su correo institucional y una línea de descripción de sus atestados. Los textos deben dirigirse al correo de la persona de la Sección de Prensa a cargo de cada unidad. En el siguiente enlace, puede consultar los correos electrónicos del personal en periodismo: <https://odi.ucr.ac.cr/prensa.html>

**Luis Fernando Castro Furniss**  
**Educador físico, experto en natación y guardavidas de la**  
**Unidad de Instalaciones Deportivas, OBS-UCR**

**Etiquetas:** [#vozexperta](#).