

**GestiónFit - Especialistas**

<https://www.gestionfit.com/>

## **GIMNASIOS= CENTROS DE SALUD PREVENTIVA- Gustavo Yepes.**



### **PORQUÉ LOS GIMNASIOS DEBERÍAN ENFOCARSE EN PROMOVERSE COMO: "CENTROS DE SALUD PREVENTIVA".**

“Por supuesto que no me refiero a cambiar el nombre, la marca, el concepto comercial, o todo lo que gira alrededor de la identidad tradicional a lo que refiere un gimnasio en nuestro sector”.

La prevención, es un concepto que permite salvar vidas, evitar problemas, o caer en una cantidad de situaciones que generan complicaciones en todos nosotros, y puede aplicar a nivel personal profesional, empresarial, y en cualquier escenario.

Definir un gimnasio, como un centro de salud preventiva, tiene mucho sentido, de

acuerdo a los efectos positivos que genera en las personas que hacen ejercicio, como un estilo de vida, y una cantidad factores de riesgo, que se podrían evitar.

## **ACTIVIDAD FÍSICA.**

La OMS define la actividad física como todo movimiento corporal producido por el sistema musculoesquelético que requiere consumir energía.

## **EJERCICIO FÍSICO.**

Es una actividad física planificada y estructurada. Consiste en repetir determinados movimientos con el objetivo de mejorar o mantener algunos de los componentes de la aptitud física.

Son dos conceptos similares, y a la vez diferentes, que conllevan a comprender, porque “el ejercicio físico es la base de la prevención”, siendo este tipo de actividad física la que se practica en los gimnasios.

En mi opinión, la gran mayoría de personas, desde sus posibilidades, tendrían que incluir en sus actividades diarias, ir al gimnasio a realizar ejercicio, según sus preferencias.

Y habrían pocas razones por las cuales no podrían hacerlo, pues la mayoría de las veces por las cuales no lo hacen, es por falta de organización, pereza o indisciplina, pues en la actualidad, hay gimnasios que están al alcance económico, están en la mayoría de ciudades, y los estilos son diversos, según los gustos o preferencias.

“Los gimnasios, pueden detectar factores de riesgo, y diseñar planes de ejercicio, que ayuden a disminuirlos, cuando se hace una prescripción, en una entrevista inicial”.

## **Prescripción del ejercicio.**

Es un excelente predictor de la expectativa, calidad de vida, y la condición física de la persona, para tener en cuenta la elaboración de un plan de ejercicios.

## **Factores de riesgo.**

Son aquellos que aumentan la probabilidad de que una persona desarrolle enfermedades, los cuales son posibles de prevenir, con el hábito de hacer ejercicio.

## **Mala alimentación.**

Exagerar el consumo de grasa animal y frituras, azúcar en todas sus formas, productos ultraprocesados, puede producir diferentes tipos de enfermedades.

## **Colesterol alto.**

Cuando se eleva el colesterol, dificulta la circulación de la sangre provocando un infarto cardíaco, derrame cerebral o problemas circulatorios en las piernas.

## **Obesidad y sobrepeso.**

Predispone el desarrollo de enfermedades, como la diabetes, hipertensión arterial y

cáncer La grasa que se localiza a nivel del abdomen es la más perjudicial.

“Los gimnasios tienen la capacidad de implementar campañas de prevención constantemente, con el personal, instalaciones, equipamiento y accesorios, buscando aportar mucho más a la comunidad en la que se encuentren, entregando importantes beneficios, y ayudando a prevenir factores de riesgo”.

### **Exceso de alcohol.**

Puede producir trastornos cardiovasculares que van desde alteraciones del ritmo cardíaco, hipertensión arterial, derrame cerebral, hasta la muerte súbita.

### **Tabaquismo.**

Las enfermedades respiratorias crónicas, varios tipos de cáncer, enfermedades del corazón, están relacionados con el consumo de cigarrillo, y cigarrillo electrónico.

### **Sedentarismo.**

Esta condición es la falta de ejercicio, que predispone al desarrollo de enfermedades como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer y obesidad.

**Gustavo Yepes.**

**Director de Gestiónfit.**

**Link to Original article:** <https://www.gestionfit.com/contenido-de-especialistas/gimnasios-centros-de-salud-preventiva-gustavo-yepes?elem=336940>