

¿QUÉ EJERCICIOS PROTEGEN LA SALUD CARDIOVASCULAR?

La falta de actividad física (sedentarismo) aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular y por ende el riesgo de muerte. Las recomendaciones de actividad física para obtener beneficios cardiovasculares en adultos incluyen ejercicios aeróbicos junto con los ejercicios de fortalecimiento muscular.

El Departamento Cardiovascular del Hospital Clínico universidad de Chile recomienda:

Actividad física aeróbica (trote, caminata rápida, natación, bicicleta, entre otros).

Este tipo de actividad hace que usted respire más profundo, elimine toxinas a través del sudor y que su corazón lata más rápido.

Se recomienda:

- 30 minutos de actividad física aeróbica moderada como mínimo, 5 días a la semana.
- Combinar con actividades de la vida diaria (cocinar, ir de compras, pasear al perro, subir y bajar escaleras).

Ejercicio de fortalecimiento muscular

- 8 a 10 ejercicios que involucren grandes grupos musculares (piernas, brazos, espalda, pecho, abdomen) usando pesos, 2 ó más días no consecutivos durante la semana. Para obtener beneficios en salud, se debe hacer el ejercicio hasta que sienta que le es difícil repetir la rutina sin ayuda.

Beneficios de la actividad física diaria

- Disminuye el riesgo de enfermedad cardíaca, ya que mejora la circulación sanguínea y baja la carga de trabajo para el corazón.
- Mejora los niveles de colesterol (disminuye el colesterol malo y aumenta el colesterol bueno), lo que ayuda a reducir el riesgo cardiovascular.
- Disminuye la presión arterial.
- Ayuda a controlar el peso si es acompañada de una dieta adecuada, porque inhibe el apetito y hace más eficiente la utilización de grasa corporal por parte del músculo.

- Favorece el manejo del estrés y la ansiedad.- Ayuda a disminuir el hábito tabáquico

Mejora la fuerza muscular, lo que permite realizar más actividad física.

- Reduce el riesgo de padecer diabetes, lo que disminuye el riesgo cardiovascular. La acumulación de azúcar en la sangre contribuye a la formación de trombos en las arterias del corazón, aumentando la probabilidad de sufrir un infarto.
- Previene o retarda la aparición de enfermedades crónicas en el adulto mayor, grupo más propenso a sufrir enfermedades cardiovasculares. Por lo tanto, los adultos mayores son los que más se benefician con un programa de actividad física regular.

Fuente :La Segunda Online
Jueves 12 de Agosto de 2010