



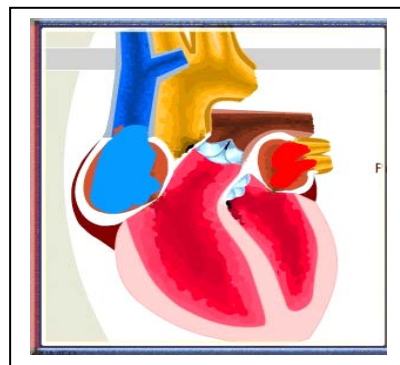
ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR Y EJERCICIO FISICO

El ejercicio físico es la actividad física recreativa, que se realiza en momentos de ocio, es decir fuera del trabajo o actividad laboral, cuyo fin es estar en forma física y gozar de buena salud.

El ejercicio físico adecuado será aquel que se realice acorde con la condición física de la persona, respetando criterios de cantidad (frecuencia semanal y duración de las sesiones) y criterios de calidad (tipo de actividad o modalidad deportiva, regularidad de las sesiones, e intensidad del esfuerzo).

1.- Las enfermedades cardiovasculares y el ejercicio físico.

Numerosos estudios han demostrado los efectos beneficiosos de la actividad física sobre la salud, cuando esta se realiza de una forma regular. La Organización Mundial de la Salud (OMS) incluye el ejercicio físico, junto con otras medidas destinadas a controlar los factores de riesgo cardiovascular (tabaco, colesterol etc..), como una recomendación extensiva a toda la población general, a fin de prevenir las manifestaciones de la enfermedad cardiovascular (ECV).



Se ha demostrado que las personas físicamente inactivas tienen el doble de probabilidades de desarrollar ECV que aquellas otras físicamente activas.

El ejercicio físico actúa disminuyendo la aparición o el desarrollo de los factores de riesgo, y por otro lado, ejerce un efecto beneficioso sobre las arterias coronarias y sobre el corazón.

2.-Beneficios del ejercicio físico.

- 1.- Aumento del rendimiento del corazón.
- 2.- Disminución de la frecuencia cardiaca en reposo y en el esfuerzo.
- 3.- Mejora de la circulación coronaria, por lo que disminuye el riesgo de infarto.
- 4.- Mejora, en general, el flujo de sangre que llega a los distintos órganos.
- 5.- Reduce de la resistencia de las arterias, lo que facilita el trabajo del corazón.
- 6.- Mejora del metabolismo de la glucosa, lo que ayuda al control de la diabetes.
- 7.- Disminución del colesterol LDL y aumento del HDL.
- 8.- Pérdida de peso corporal y prevención de la obesidad.
- 9.- Reducción de la presión arterial, lo que contribuye al control de la hipertensión.
- 10.- Aumento de la sensación de bienestar, disminución de la ansiedad y depresión y reducción del nivel de estrés.

3.- ¿Puede realizar ejercicio físico cualquier persona con enfermedad cardiovascular?

Para la obtención de un beneficio cardiovascular, se ha establecido, que se deben realizar **un mínimo de tres sesiones semanales**, en días no consecutivos, de un ejercicio aeróbico, con una duración de 30-40 minutos. La intensidad dependerá de las circunstancias de cada persona,

Siempre se comenzará de una forma gradual en función de la tolerancia, objetivos y capacidades de cada persona.

Síntomas de alarma durante la práctica de ejercicio físico

- Dolor en tórax ,cuello, brazo
- Respiración jadeante
- Sincope o desvanecimiento
- Palpitaciones
- Nauseas o vómitos durante el ejercicio
- Debilidad o movimientos incoordinados

Tener una enfermedad cardiovascular no implica renunciar al ejercicio físico, significa simplemente tener que readaptar la actividad física a las condiciones particulares de cada persona, teniendo en cuenta las limitaciones y los riesgos que pueda suponer su práctica. De ahí la necesidad de tener una mínima supervisión médica.



4.- ¿Qué tipo de ejercicio físico es más recomendable y cómo practicarlo?

Cualquier incremento de la actividad física, por pequeño que sea, es favorable para nuestra salud cardiovascular.

El ejercicio físico más recomendado y con menos restricciones para su práctica es el **caminar**. Otros ejercicios recomendados son el ciclismo, la natación o el correr

La actividad física se iniciará de forma progresiva, incrementando la duración y la intensidad de forma gradual. Recomendamos comenzar **caminando 15 minutos diarios, e ir incrementando 5 minutos cada semana, hasta notar que no se cansa**. Los resultados se notarán en unos 6 meses.

Como ya se mencionó, si el ejercicio no es diario, se aconseja su práctica en días alternos, un mínimo de tres sesiones a la semana. La duración difiere según el ejercicio (30 minutos para la natación y footing y 60 minutos para el ciclismo en llano o caminar).

En general las personas con enfermedad cardiovascular, debieran seguir programas individualizados de ejercicio físico. La intensidad y su duración deben estar determinadas por la condición física individual y también

por el grado de evolución de la enfermedad.

Consejos para mejorar el ejercicio

- Haga las cosas que más le gusten
- Incorpórelo a su rutina diaria
- Busque amigos que le acompañen en su actividad
- Varíe el recorrido .No se aburrirá

5.- Enfermedades cardiovasculares y rehabilitación cardíaca.

La rehabilitación cardíaca es una forma de tratamiento destinada a pacientes con enfermedad cardiovascular, que tiene por objeto el establecimiento de programas personalizados de entrenamiento físico junto con otras medidas, entre las que se encuentran el apoyo psicológico, la información y el asesoramiento necesarios para conocer su enfermedad y así adaptarse mejor a convivir con ella, para abandonar hábitos perniciosos como el tabaquismo y controlar adecuadamente factores de riesgo, con vistas a conseguir reducir futuros accidentes dependientes de ellos, la normalización de sus relaciones sexuales, y como último objetivo aumentar la autoestima y la seguridad en sí mismo, de manera que puedan

reintegrarse de una forma eficaz a sus actividades previas, es decir, una reintegración social y laboral lo más completa posible.

Los programas de rehabilitación cardíaca son aconsejados, como parte de los cuidados que se deben proporcionar a las personas con enfermedad cardiovascular, por la Organización Mundial de la Salud y por todas las sociedades científicas del mundo occidental sin excepción.