

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD VASCULAR

TU SALUD VASCULAR

La ACTIVIDAD FÍSICA ayuda a quemar calorías, aumentar el ritmo cardíaco y mantener el flujo sanguíneo a un ritmo saludable. Si tu médico te ha diagnosticado con una enfermedad vascular, o si te preocupa tu salud vascular, entonces comenzar con algunos buenos hábitos puede ayudarte a evitar complicaciones. Se ha demostrado que hacer ejercicio diariamente tiene un efecto positivo significativo en la salud vascular cuando se junta con otros buenos hábitos en cuanto al estilo de vida, como no fumar, comer alimentos buenos para el corazón y mantener un peso corporal saludable.

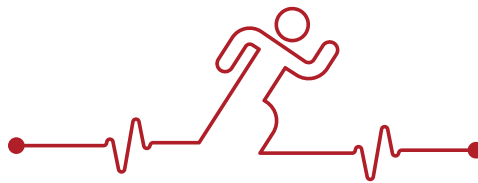


El ejercicio puede afectar varias enfermedades arteriales. Una rutina de ejercicio regular puede reducir el riesgo de tener un derrame cerebral, la cuarta causa de muerte en los Estados Unidos según el Informe de Estadísticas Vitales Nacionales de 2010 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). En 2010, 137,000 estadounidenses murieron de derrames cerebrales. Los estudios muestran que los pacientes con enfermedad arterial periférica (PAD, por sus siglas en inglés) pueden ser tratados satisfactoriamente con una terapia de ejercicios y posiblemente evitar operaciones. El ejercicio regular también disminuye la tasa de crecimiento de los aneurismas aórticos abdominales (AAA, por sus siglas en inglés), según las investigaciones.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de los Estados Unidos recomiendan 150 minutos de actividad física a la semana para adultos de 18 a 64 años de edad. La actividad puede ser una combinación de ejercicio aeróbico de intensidad moderada y entrenamiento de fuerza, y deben ser continuos durante al menos 10 minutos cada vez.

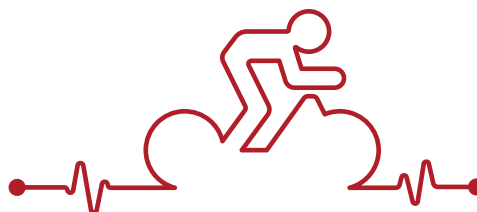
ACTIVIDADES AERÓBICAS DE INTENSIDAD MODERADA **que aumentan el ritmo cardíaco y hacen sudar, son:**

- Caminar rápidamente (a un ritmo de 15 minutos por milla)
- Andar en bicicleta a un ritmo moderado (más lento que 10 millas por hora)
- Aeróbicos acuáticos
- Bailes de salón
- Jugar al tenis en parejas
- Jugar de forma activa con niños
- Cortar el jardín
- Jardinería, limpiar o embolsar hojas
- Limpiar nieve ligera con pala



ACTIVIDADES AERÓBICAS DE ALTA INTENSIDAD **que aumentan el ritmo cardíaco, hacen sudar y respirar intensamente, y que limita la conversación, son:**

- Caminatas, trotar o correr
- Excursiones cuesta arriba o con una mochila pesada
- Andar en bicicleta rápidamente o subiendo colinas: (más de 10 millas por hora)
- Vueltas nadando
- Jugar al tenis individualmente
- Patinaje o patinaje en línea a un paso ligero
- Jugar al baloncesto, fútbol americano, fútbol, etc.
- Esquí de fondo
- Saltar la cuerda
- Bailes aeróbicos
- Jardinería compleja (excavación continua y arado)



ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD VASCULAR

TU SALUD VASCULAR

LAS ACTIVIDADES DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR DOS VECES A LA SEMANA **incluyen:**

- Abdominales, flexiones
- Levantamiento de pesas
- Jardinería pesada como cavar y palear
- Yoga



La falta de actividad física regular ocasiona 250,000 muertes anuales, según un informe en 2003 en la revista médica *Circulation*. Las personas que son menos aptas físicamente tienen un riesgo de mortalidad 4.5 veces mayor que las personas físicamente aptas.

Para incluir ACTIVIDADES FÍSICAS en tu agenda diaria, puedes:

- Elegir actividades agradables
- Hacer ejercicio con un amigo
- Animar a los miembros de la familia a participar
- Medir el progreso a través de un diario que registre el ejercicio cada día.

¿SABÍAS QUÉ...?

La actividad física no solo es buena para las venas y las arterias, sino que puede ser beneficiosa para casi todas las partes de tu cuerpo. Según los CDC, el ejercicio también ayuda a:

- Mantener un peso saludable
- Reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular; puede disminuir la presión arterial y mejorar los niveles de colesterol
- Reducir el riesgo de diabetes tipo 2; puede ayudar a controlar los niveles de glucosa
- Reducir el riesgo de cáncer de colon y de mama
- Fortalece los huesos y los músculos: puede aumentar o incrementar la masa muscular y la fuerza; puede ralentizar la pérdida de densidad ósea que viene con la edad; puede ayudar con la artritis y otras afecciones de las articulaciones
- Mantiene activo el pensamiento, aprendizaje y juicio
- Reducir los síntomas de depresión y ansiedad
- Mejorará la capacidad de completar las actividades diarias y prevenir caídas en los adultos mayores
- Aumenta las posibilidades de vivir más tiempo al reducir el riesgo de morir por enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

