

EJERCICIO FÍSICO Y SALUD CARDIOVASCULAR

Enfermedades cardiovasculares

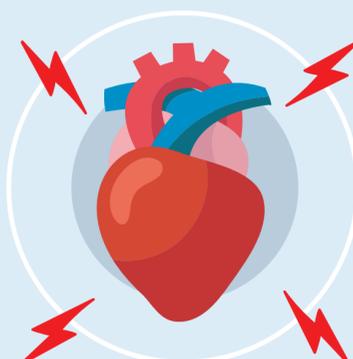


Primera causa de muerte en el mundo

FACTORES DE RIESGO

⊘ No modificables:

- Edad: + 65 años
- Sexo
 - Hombres
 - Mujeres post-menopáusicas
- Raza:
 - raza negra
 - raza asiática
- Antecedentes familiares y/o personales de enfermedad cardiovascular



✓ Modificables:

- Sedentarismo
- Grasa abdominal
- Exceso de peso
- Niveles altos de colesterol y triglicéridos (dislipidemia)
- Hipertensión arterial
- Estrés
- Tabaquismo
- Consumo de alcohol

EJERCICIO FÍSICO



Beneficios sobre la salud cardiovascular

Medida de prevención:

actúa contra los principales factores de riesgo de la salud del corazón y vascular

Parte fundamental del tratamiento:

frena y/o revierte la progresión de las enfermedades cardiovasculares

CARACTERÍSTICAS



Ejercicio aeróbico:

- + intensidad = + beneficios
- Aprox. 55-90% de la frecuencia cardíaca máxima.



Adaptado al estado físico de cada persona

- intensidad = + duración



Frecuencia:

- Entre 3 y 5 días a la semana
- Entre 30 y 90 minutos



Combinar con:

- Mayor actividad física en el día a día
- Ejercicios de fuerza
- Ejercicios de flexibilidad
- Ejercicios de coordinación

OTROS BENEFICIOS



Promueve un estilo de vida más saludable



Reduce las posibilidades de:

- Desarrollo de enfermedades:
 - Ictus
 - Síndrome metabólico
 - Diabetes tipo 2
 - Cáncer de colon
 - Cáncer de mama
 - Depresión
- Caídas y fracturas óseas
- Mortalidad por enfermedades vinculadas al sedentarismo y caídas



Mejora la salud en general:

- Forma cardiorrespiratoria y muscular
- Masa y composición corporal
- Salud osteoarticular
- Salud funcional
- Funciones cognitivas

DISEÑO DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO

- Realizar una historia clínica médica completa
- Encontrar las motivaciones personales
- Establecer metas realistas y progresivas
- Incluir ejercicios variados y dirigidos por personal cualificado
- Utilizar herramientas de evaluación

