



Corazón

 Ejercicios
cardioprotectores


Ejercicios cardioprotectores

El corazón es el motor del sistema cardiovascular. Está involucrado en muchas de las funciones diarias de nuestro organismo. Por lo tanto, nunca es tarde para cuidarlo de manera proactiva para fortalecer nuestra salud en general.

Practicar y tener una rutina de ejercicios de manera regular reduce la probabilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, afecciones neurológicas y el riesgo general de mortalidad. Lo que, a largo plazo, se traduce en calidad de vida.

Se ha visto que la actividad física es beneficiosa tanto para hombres como para mujeres de todas las edades, siempre y cuando se practique regularmente, independientemente de cuándo se empiece, lo que indica que nunca es tarde para obtener sus utilidades.

No necesitas pasar horas en un gimnasio todos los días para ver los beneficios. Mover tu cuerpo tan solo 30 minutos diarios es suficiente. El ejercicio fortalece el corazón, porque ayuda a bombear más sangre con cada latido. Esto lleva más oxígeno al cuerpo, ayudando a que funcione de manera eficiente.

El ejercicio más recomendable para cuidar el corazón es del tipo aeróbico como:

- **Trotar**
- **Caminar enérgicamente**
- **Nadar**
- **Andar en bicicleta**
- **Bailar**



■ ¿Cuánta es la actividad física que necesito?

Los estudios demuestran que para cuidar el corazón debe practicarse de tres a seis veces por semana durante 30 a 45 minutos. Si no lo ha estado practicando, alterne los días de ejercicio con días de descanso, o días en los que hace un tipo de ejercicio muy diferente. Esto ayudará a prevenir lesiones. En definitiva, se trata de adquirir y, sobre todo, mantener el hábito de realizar actividad física con regularidad.

Realiza siempre cinco minutos de estiramiento o camina para calentar los músculos y el corazón antes de la actividad física. Toma un tiempo para enfriarte después de hacer ejercicio.

Otras maneras de aumentar el ritmo cardiaco durante el día incluyen:

- **Usar las escaleras en lugar del ascensor**
- **Caminar hacia el trabajo o dejar el auto estacionado lejos del acceso principal**
- **Realizar tareas domésticas a un ritmo rápido y con mayor frecuencia**

Una de las señales de un corazón saludable es que interactúa correctamente con los demás órganos del cuerpo, como pulmón y riñón, bombeando la sangre oxigenada de forma efectiva. Cuando este proceso de conducción no se realiza correctamente, comienzan a manifestarse síntomas que pueden indicar la presencia de enfermedad cardiovascular. Por eso cuida tu corazón con dieta y ejercicio diario.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento medicamentos que hayan sido recetados*



■ Referencias

- O'Connor EA, Evans CV, Rushkin MC, Redmond N, Lin JS. Behavioral Counseling to Promote a Healthy Diet and Physical Activity for Cardiovascular Disease Prevention in Adults With Cardiovascular Risk Factors: Updated Evidence Report and Systematic Review for the US Preventive Services Task Force. JAMA. 2020;324(20):2076-2094.
- Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behavior. Br J Sports Med. 2020;54:1451-1462.
- How much exercise do you really need? <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/how-much-exercise-do-you-really-need/art-20457580>
- American Heart Association website. Target heart rates. healthyforgood.heart.org/move-more/articles/target-heart-rates. Updated January 4, 2015. Accessed April 8, 2020.
- Arnett DK, Blumenthal RS, Albert MA, et al. 2019 ACC/AHA Guideline on the primary prevention of cardiovascular disease: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. Circulation. 2019;140(11):e596-e646.
- Give your heart a workout. <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000763.htm>



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR