



## Salud ► PREVENCIÓN

### La especialista

# POCA CAMA, POCO PLATO Y MUCHO ZAPATO

LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO PREVIENE ALGUNAS ENFERMEDADES Y DETIENE LA PROGRESIÓN DE OTRAS



POR  
**MARGARITA  
REGUEIRO ABEL.**  
CARDIÓLOGA. CLÍNICA  
SANTO DOMINGO

La vida sedentaria es un factor de riesgo para sufrir enfermedad coronaria. Esta actúa potenciando otros factores de riesgo cardiovasculares como la hipertensión arterial, hipercolesterolemia, diabetes o tabaquismo. La práctica regular de ejercicio físico nos va a ayudar a mantenernos sanos, a sentirnos mejor y a mejorar la evolución de algunas enfermedades. Y esto es así en todas las etapas de la vida.

Practicar una actividad física de forma regular y continuada aporta innumerables beneficios para nuestra salud física y mental. Sin duda, un punto importante es el efecto que ejerce a nivel cardiovascular: fortalece el músculo cardíaco mejorando su capacidad para contraerse, reduce el número de pulsaciones en reposo y favorece el desarrollo y formación de nuevas arterias, mejorando así la circulación. Además, actúa sobre otros factores de riesgo que dañan las arterias y son responsables de la aterosclerosis. En este sentido, reduce las cifras de tensión arterial, ayuda a controlar el peso, aumenta el consumo de grasas y, así, disminuye los triglicéridos, el colesterol total y el LDL (colesterol malo) y aumenta el HDL (colesterol bueno). El ejercicio ayuda a prevenir la aparición de diabetes tipo II. En personas diabéticas ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre al aumentar la

### Para no olvidar

#### Vivir más y mejor

► Según la OMS, la práctica deportiva alarga la vida, protege frente al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión y ciertos cánceres.

#### Cardiopatía

► El sedentarismo implica un riesgo de cardiopatía isquémica un 30% superior al de la hipercolesterolemia e hipertensión. Solo lo supera el tabaquismo.

#### Tres días por semana

► Se recomienda practicar una actividad aeróbica (bailar, caminar, nadar...) durante 30-60 minutos al día al menos tres-cinco días por semana.

sensibilidad a la insulina (se controlan con menos tratamiento). Incluso si uno se plantea dejar de fumar, es más fácil si se practica algún deporte.

**BIENESTAR.** Pero no solo el corazón y las arterias, prácticamente todo el cuerpo se puede beneficiar: mejora la capacidad pulmonar y la oxigenación aumentando las capacidades intelectuales; fortalece músculos, huesos y articulaciones; facilita la digestión y favorece el tránsito intestinal, evitando el estreñimiento y reduciendo el riesgo de padecer cáncer de colon; incluso mejora la actividad sexual al aumentar el deseo sexual.

A nivel psicológico tampoco se



queda atrás: aumenta la autoestima y ayuda a controlar el estrés, previene episodios de ansiedad y de depresión.

En personas mayores estimula la memoria y disminuye el riesgo de padecer demencia, mejora su capacidad física y les ayuda a ganar independencia. El listado aún podría seguir... ¡no conozco ningún fármaco que pueda ofrecer algo así!

Además, está al alcance de todos: siempre se va a poder adaptar el ejercicio a las circunstancias y limitaciones de cada persona.

**¿CUÁL SE DEBE ESCOGER?** El ejercicio físico más recomendable para mantener la forma es

el aeróbico, llamado así porque consume oxígeno. Debe ser un ejercicio continuo y de intensidad moderada que nos permita estar un tiempo realizándolo y no nos agote pronto. Nadar, bailar, montar en bicicleta, correr y andar son algunos ejemplos.

Caminar es un ejercicio sencillo y asequible. Se puede empezar poco a poco, seleccionando un terreno llano y aumentando la intensidad y la duración de forma progresiva hasta conseguir realizar 30 minutos, sin parar, a buen ritmo. Lo ideal es practicar una actividad aeróbica con una intensidad moderada durante 30-60 minutos al día, al menos tres-cinco días por semana. A más

### Algunos datos

#### Sedentarismo mortal

► Se cree que hasta un 12% de la mortalidad en Estados Unidos se relaciona con el sedentarismo (más de 200.000 muertes/año).

#### No pesan los años...

► Una persona de 65 años que realiza una hora de ejercicio al día estará en mejores condiciones físicas que una persona sedentaria de 45 años. El ejercicio retrasa hasta 20 años el envejecimiento.

#### Resultados cuantificables

► Las personas que realizan 150 minutos semanales de actividad física moderada tienen un 14% menos riesgo de sufrir una enfermedad coronaria. Con 300 minutos semanales, los resultados son aún mejores: hay un 20% menos de riesgo. Ese efecto beneficioso es más marcado en las mujeres, con una reducción del 20% y 28%, respectivamente.

### ¿Sabías que...

**el ejercicio es afrodisíaco, ya que aumenta el nivel de testosterona y con él la actividad sexual?**

tiempo de ejercicio, generalmente más beneficio. Pero siempre es mejor poco que nada.

Al iniciar una actividad física conviene recordar que debe hacerse de forma progresiva, realizar un calentamiento para evitar lesiones, utilizar calzado y ropa adecuados, hidratarse y evitar ejercicios intensos o extenuantes.

Antes de empezar a practicar deporte se debe realizar una valoración médica para conocer el estado de salud y adecuar el nivel de actividad y tipo de ejercicio. Las personas con patología cardíaca deberán ser evaluados por un cardiólogo, en muchos casos será necesario realizar una prueba de esfuerzo evaluativa.