



▶ 26 Junio, 2015

SANIDAD | SALUD Y DEPORTE

La I Feria Cardiosaludable abordará temas de salud y deporte en el Hospital

L.T. | TALAVERA
talavera@diariolatribuna.com

El Hospital General Nuestra Señora del Prado de Talavera de la Reina acogerá este sábado la 'I Feria Cardiosaludable' que incluirá varias conferencias y talleres con temas relacionados con la salud y deporte. Esta jornada es la antesala de la 'II Carrera y Marcha por la Salud' que se celebrará este domingo día 28 a beneficio de la Asociación de familiares y profesionales relacionados con el Trastorno del Espectro del Autismo en Talavera de la Reina y Comarca (TEA).

En las jornadas se combinará la

realización de charlas y coloquios entre deportistas, monitores, entrenadores y personal sanitario con talleres prácticos en el que participarán médicos residentes. Las conferencias versarán sobre 'Corazón y deporte'; 'Dieta y ejercicio en Diabéticos'; 'Asma y deporte' y 'Lesiones del corredor', a cargo de los doctores del Área de Salud de Talavera, Alfonso Macías, Iván Quiroga, Alvaro Moreno y Javier Núñez, respectivamente.

Los profesionales sanitarios que participan en esta jornada coinciden en que los hábitos de vida de las sociedades occidentales incitan a comportamientos sedentarios nocivos para la salud.

El doctor Macías, especialista en Cardiología, explica que la inactividad física se considera uno de los mayores factores de riesgo de la enfermedad cardíaca, e incluso se ha comprobado una relación directa entre el estilo de vida sedentario y la mortalidad cardiovascular. Una persona sedentaria tiene más riesgo de ser obesa, diabética, hipertensa, tener el colesterol alto y sufrir un infarto de miocardio, resalta este facultativo. La práctica de ejercicio moderado de forma regular es beneficiosa para toda la población y se puede realizar a través de las actividades de la vida cotidiana, como subir escaleras o ir andando al trabajo y con ac-

tividades lúdicas, como el baile.

Por su parte el doctor Quiroga, endocrino del Hospital talaverano, asevera que la diabetes es una enfermedad emergente, que se caracteriza por niveles elevados de azúcar en sangre. Es la primera causa de ceguera, de insuficiencia renal terminal y de amputación de extremidades inferiores no traumáticas.

Según el especialista en Alergología, el doctor Moreno, el ejercicio físico ayuda a convivir mejor con el asma ya que mejora la mecánica respiratoria, disminuye la contractura de los músculos respiratorios y la rigidez torácica; mejora la función pulmonar y aumenta la resistencia

física; permite un correcto desarrollo físico y psíquico del niño y favorece la integración social la autoestima del niño o adolescente. En este sentido, los profesores y entrenadores deben conocer cómo está la enfermedad basalmente para evitar ataques durante el esfuerzo.

Este domingo 28 tendrá lugar la II Carrera y Marcha por la Salud desde las 10.00 horas. Los beneficios de la misma se destinarán a la Asociación de familiares y profesionales relacionados con el Trastorno del Espectro del Autismo en Talavera de la Reina y Comarca (TEA). La salida y la meta, estarán ubicadas frente al Hospital. La prueba, con una distancia de 6.200 metros, transcurrirá por la Ronda del Tajo, pasando por el Puente 'Atirantado' hasta la Ronda del Camino de Los Sifones a Los Pinos, en ambos sentidos. Este año se incorpora como novedad el dorsal chip.