

Actividad Física

La actividad física

ayuda a quemar calorías, aumenta el ritmo cardiaco y mantiene el flujo de sangre a un ritmo saludable. El ejercicio diario, una dieta saludable, no fumar y mantener un peso corporal saludable ayudan a mantener una buena salud vascular.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) informan los siguientes beneficios de la actividad física:

- Mantiene un peso saludable
- Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares; puede reducir la presión arterial y mejorar los niveles de colesterol
- Reduce el riesgo de padecer diabetes tipo 2; puede ayudar a controlar los niveles de glucosa
- Reduce el riesgo de padecer cáncer de colon y de mama
- Fortalece huesos y músculos: puede aumentar o generar masa muscular y fuerza; puede disminuir la pérdida de densidad ósea que se presenta con la edad; puede ayudar a mejorar la artritis y otras enfermedades de las articulaciones
- Puede mantener en muy buen estado las habilidades de pensamiento, aprendizaje y juicio
- Reduce los síntomas de depresión y ansiedad
- Aumenta la habilidad para realizar actividades diarias y previene caídas de adultos mayores
- Aumenta las posibilidades de vivir más tiempo al reducir los riesgos de morir por las causas principales de muerte: enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

Se recomienda hacer ciento cincuenta minutos de actividad física a la semana para adultos de 18 a 64 años. La actividad física se puede realizar en combinación con ejercicios aeróbicos de intensidad moderada y entrenamiento de fuerza. Se recomienda continuar la actividad durante al menos 10 minutos a la vez.

Las actividades aeróbicas de intensidad moderada

que aumentan el ritmo cardiaco y hacen transpirar incluyen:

- Caminar a paso rápido, 15 minutos por 1.6 km
- Andar en bicicleta a un ritmo normal, a menos de 16 km por hora
- Ejercicios aeróbicos acuáticos
- Baile de salón
- Jugar tenis en parejas
- Jugar activamente con niños
- Cortar el césped
- Hacer tareas de jardinería, rastrillar o poner las hojas en bolsas
- Palear la nieve ligeramente



Llame si tiene alguna pregunta:

Instituto Nacional de Ciencias Médicas Y Nutrición Salvador Zubirán
Vasco de Quiroga #15, Col. Secc XVI, Deleg Tlalpan. México D.F.
CP: 14000, Teléfono: 01 55 5487 0900
carlos.a.hinojosa@gmail.com; carlos.hinojosab@incmnsz.mx

Para obtener más información,
visite VascularWeb.org

Las actividades aeróbicas de intensidad alta

que incrementan el ritmo cardiaco, hacen transpirar y limitan el habla debido a la cantidad necesaria de aire incluyen:

- Marcha atlética, trotar o correr
- Caminar cuesta arriba o con una mochila pesada
- Andar rápidamente en bicicleta o sobre colinas, a más de 16 km por hora
- Natación
- Jugar tenis individual
- Patinaje sobre ruedas/en línea a un ritmo enérgico
- Jugar basquetbol, futbol, futbol americano, etc.
- Esquí a campo traviesa
- Saltar la cuerda
- Baile aeróbico
- Labores de jardinería pesada, excavar y remover tierra continuamente

También se recomiendan las actividades de fortalecimiento de los músculos dos veces por semana.

- Abdominales, lagartijas
- Levantamiento de pesas
- Labores de jardinería pesada como cavar y palear
- Yoga

La falta de actividad física regular tiene como consecuencia 250 000 muertes cada año según un informe del diario médico *Circulation* publicado en 2003. Las personas con menor condición física tienen un riesgo de mortalidad 4.5 veces mayor que las personas con buena condición física.

Una rutina de ejercicios regular puede reducir el riesgo de padecer una apoplejía, la cuarta causa principal de muerte en los Estados Unidos según la publicación de los CDC, llamada *2010 National Vital Statistics Report* (Informe nacional de estadísticas vitales de 2010). En 2010, 137 000 estadounidenses murieron de apoplejía.

Para incluir actividades físicas en su rutina diaria:

- Elija actividades que le agraden.
- Haga ejercicio con un amigo.
- Anime a los miembros de su familia a participar en las actividades.
- Anote sus progresos en un diario de ejercicios.

Llame si tiene alguna pregunta:

Instituto Nacional de Ciencias Médicas Y Nutrición Salvador Zubirán
Vasco de Quiroga #15, Col. Secc XVI, Deleg Tlalpan. México D.F.
CP: 14000, Teléfono: 01 55 5487 0900
carlos.a.hinojosa@gmail.com; carlos.hinojosab@incmnsz.mx

Actualmente, los cirujanos vasculares son los únicos médicos que tratan las enfermedades vasculares y pueden ofrecerle todas las opciones de tratamiento disponibles, que incluyen tratamientos médicos, procedimientos endovasculares mínimamente invasivos como angioplastia con balón, aterectomía y procedimientos con stent, y reparaciones quirúrgicas abiertas como el bypass.



Sólo tendrá la certeza de recibir la atención más apropiada para su enfermedad si acude con un cirujano vascular que ofrezca todas las modalidades de tratamiento.

Para obtener más información,
visite VascularWeb.org