

¡Haga ejercicio!

Dr. José M^a Mostaza Prieto

Dr. Carlos Lahoz Rallo

Unidad de Lípidos y Arteriosclerosis

Hospital Carlos III [Madrid]



SEA

Sociedad Española de Arteriosclerosis

<http://www.searteriosclerosis.org>

¡Haga ejercicio!

Dr. José M^a Mostaza Prieto, Dr. Carlos Lahoz Rallo
Unidad de Lípidos y Arteriosclerosis. Hospital Carlos III [Madrid]

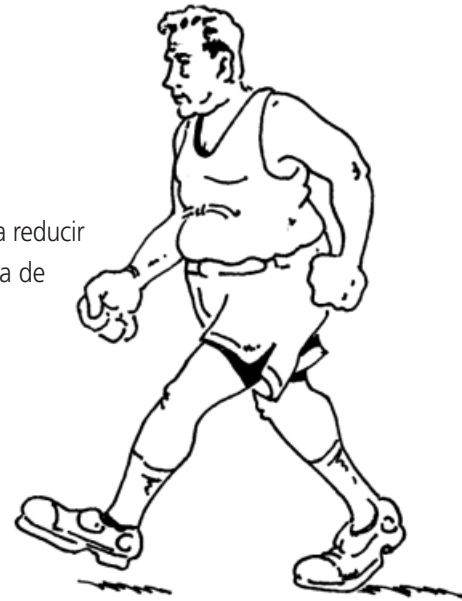
¡Haga ejercicio!



El ejercicio físico es un componente fundamental de cualquier programa dirigido a reducir el riesgo de angina de pecho, infarto de miocardio, trombosis cerebral y falta de riego a las piernas. El ejercicio produce numerosas acciones beneficiosas:

- Reduce el colesterol malo.
- Aumenta el colesterol bueno.
- Desciende la tensión arterial.
- Ayuda a disminuir el peso.

Además de sus acciones sobre el corazón, el ejercicio actúa favorablemente sobre los huesos reduciendo la osteoporosis y mejorando la evolución de la artrosis, disminuyendo el riesgo de diabetes, cáncer de mama y de colon y produciendo una mejoría psicológica que ayuda a superar la depresión.



¿Qué tipo de ejercicio puedo hacer?

Intente realizar al menos 30 minutos diarios de ejercicio físico, de una sola vez o en varias sesiones diarias. Evite el ejercicio físico isométrico (levantar, tirar, empujar o elevar) y elija siempre ejercicio físico aeróbico. Este ejercicio lo puede hacer como parte de una actividad deportiva (paddle, tenis, frontón, carrera, fútbol, gimnasia, natación o cualquier otra actividad) o fuera de ella (caminar, montar en bicicleta). Como complemento intente aumentar la actividad física en su rutina diaria:

- Suba y baje las escaleras de su trabajo o domicilio caminando.
- Aparque el coche un poco más lejos del sitio hacia donde se dirija.
- Bájese una estación de metro o una parada de autobús antes de la que le corresponde.
- Haga trabajos que requieran cierto ejercicio físico.
- Baile.

Antes de iniciar una actividad deportiva recuerde que es importante realizar un calentamiento de al menos 5 minutos, estirando los músculos y tendones. Tenga también en cuenta que es importante no fatigarse demasiado, no debiendo nunca esforzarse hasta el punto de quedarse sin aliento.



El ejercicio, acompañado de la dieta, puede reducir su peso

La actividad física permite quemar calorías y por tanto ayuda a reducir su peso. En la siguiente tabla se presenta la cantidad de calorías que se queman en una hora en determinados ejercicios

en función del peso. A más peso, mayor es la cantidad de calorías consumidas para igual tipo de ejercicio.

Tipo de ejercicio	Peso (kilogramos)		
	45	70	90
Bicicleta en llano, 10 km/h	160	240	312
Bicicleta en llano, 20 km/h	270	410	534
Correr a 9 km/h	440	660	962
Correr a 16 km/h	850	1280	1664
Nadar a 23 metros/min	185	275	358
Nadar a 46 metros/min	325	500	650
Tenis individuales	265	400	535
Caminar 3,2 km/h	160	240	312
Caminar 5 km/h	210	320	416
Caminar 7,2 km/h	295	440	572

¡Pero cuidado!

La realización de ejercicio físico deportivo debe hacerse después de una adecuada valoración por parte del médico, sobre todo si ya padece una enfermedad de base (como enfermedad coronaria), presenta molestias ocasionales en el pecho, se marea al realizar ejercicio y se fatiga con facilidad. Además, si tiene una edad superior a los 40 años, no realiza ejercicio habitual y pretende iniciar una actividad física de cierta intensidad es también aconsejable una valoración médica previa. El ejercicio físico de intensidad moderada (caminar, pedalear en llano) no requiere valoración adicional y debe ser una parte más de nuestra actividad diaria.

El control del pulso es una manera aceptable de conocer si la intensidad de la actividad física que realiza es la recomendable para usted en función de su nivel de entrenamiento. Para medir su pulso puede hacerlo directamente en la muñeca o a ambos lados del cuello inmediatamente después de parar de hacer el ejercicio. Cuente durante 15 segundos el número de latidos y multiplíquelo por 4.

Este será el número de latidos por minuto que usted ha alcanzado.

Para alcanzar una buena forma física se recomienda que el pulso máximo alcanzado durante el ejercicio se sitúe entre el 50% y el 75% del máximo teórico para su edad. Por debajo del 50% no se realiza un ejercicio suficiente y por encima del 75% la intensidad puede ser excesiva.

Si tras hacer un ejercicio supera los latidos por minuto recomendables, no se esfuerce tanto y vaya incrementando la cantidad de ejercicio de forma más progresiva. Según mejore su nivel de entrenamiento menos son los latidos que irá teniendo al realizar un determinado esfuerzo.

Edad (años)	Latidos por minuto recomendables en la mayor intensidad del ejercicio (50%-75% del máximo)	Latidos por minuto máximos (100%)
20	100-150	200
25	98-146	195
30	95-142	190
35	93-138	185
40	90-135	180
45	88-131	175
50	85-127	170
55	83-123	165
60	80-120	160
65	78-116	155
70	75-113	150

En la siguiente tabla se representa el número de pulsaciones recomendables según su edad.



SEA

Sociedad Española de Arteriosclerosis

<http://www.searteriosclerosis.org>

Teléfono: 93 321 11 10

Comité de unidades de lípidos

