

# ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD VASCULAR

TU SALUD VASCULAR

La **ACTIVIDAD FÍSICA** ayuda a quemar calorías, aumentar el ritmo cardíaco y mantener el flujo sanguíneo a un ritmo saludable. Si tu médico te ha diagnosticado con una enfermedad vascular, o si te preocupa tu salud vascular, entonces comenzar con algunos buenos hábitos puede ayudarte a evitar complicaciones. Se ha demostrado que hacer ejercicio diariamente tiene un efecto positivo significativo en la salud vascular cuando se junta con otros buenos hábitos en cuanto al estilo de vida, como no fumar, comer alimentos buenos para el corazón y mantener un peso corporal saludable.



El ejercicio puede afectar varias enfermedades arteriales. Una rutina de ejercicio regular puede reducir el riesgo de tener un derrame cerebral, la cuarta causa de muerte en los Estados Unidos según el Informe de Estadísticas Vitales Nacionales de 2010 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). En 2010, 137,000 estadounidenses murieron de derrames cerebrales. Los estudios muestran que los pacientes con enfermedad arterial periférica (PAD, por sus siglas en inglés) pueden ser tratados satisfactoriamente con una terapia de ejercicios y posiblemente evitar operaciones. El ejercicio regular también disminuye la tasa de crecimiento de los aneurismas aórticos abdominales (AAA, por sus siglas en inglés), según las investigaciones.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de los Estados Unidos recomiendan 150 minutos de actividad física a la semana para adultos de 18 a 64 años de edad. La actividad puede ser una combinación de ejercicio aeróbico de intensidad moderada y entrenamiento de fuerza, y deben ser continuos durante al menos 10 minutos cada vez.

## ACTIVIDADES AERÓBICAS DE INTENSIDAD MODERADA que aumentan el ritmo cardíaco y hacen sudar, son:

- Caminar rápidamente (a un ritmo de 15 minutos por milla)
- Andar en bicicleta a un ritmo moderado (más lento que 10 millas por hora)
- Aeróbicos acuáticos
- Bailes de salón
- Jugar al tenis en parejas
- Jugar de forma activa con niños
- Cortar el jardín
- Jardinería, limpiar o embolsar hojas
- Limpiar nieve ligera con pala



## ACTIVIDADES AERÓBICAS DE ALTA INTENSIDAD que aumentan el ritmo cardíaco, hacen sudar y respirar intensamente, y que limita la conversación, son:

- Caminatas, trotar o correr
- Excursiones cuesta arriba o con una mochila pesada
- Andar en bicicleta rápidamente o subiendo colinas: (más de 10 millas por hora)
- Vueltas nadando
- Jugar al tenis individualmente
- Patinaje o patinaje en línea a un paso ligero
- Jugar al baloncesto, fútbol americano, fútbol, etc.
- Esquí de fondo
- Saltar la cuerda
- Bailes aeróbicos
- Jardinería compleja (excavación continua y arado)

