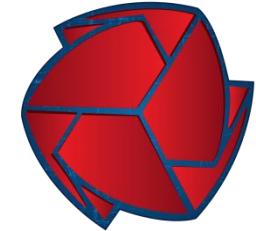


Unidad de Rehabilitación Cardíaca
Dra. “Deyanira Almeida Feo”
Hospital Universitario de Caracas
Sección de Fisioterapia



Sesión 2: ¿Para qué hacer ejercicio?

Ft. Jacanamijoy, Franz

Ft. Pasqualatto, Patrizia

Lcda. Ft. Ruiz, Inés

Lcdo. Ft. Sánchez, Ennio

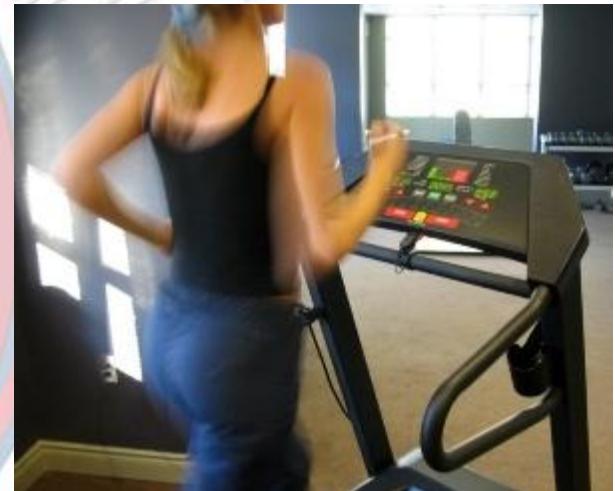
Ft. Villada, Andrea

Lcda. Ft. De Andrade, Maribel

¿Cuáles son los beneficios de hacer ejercicio?

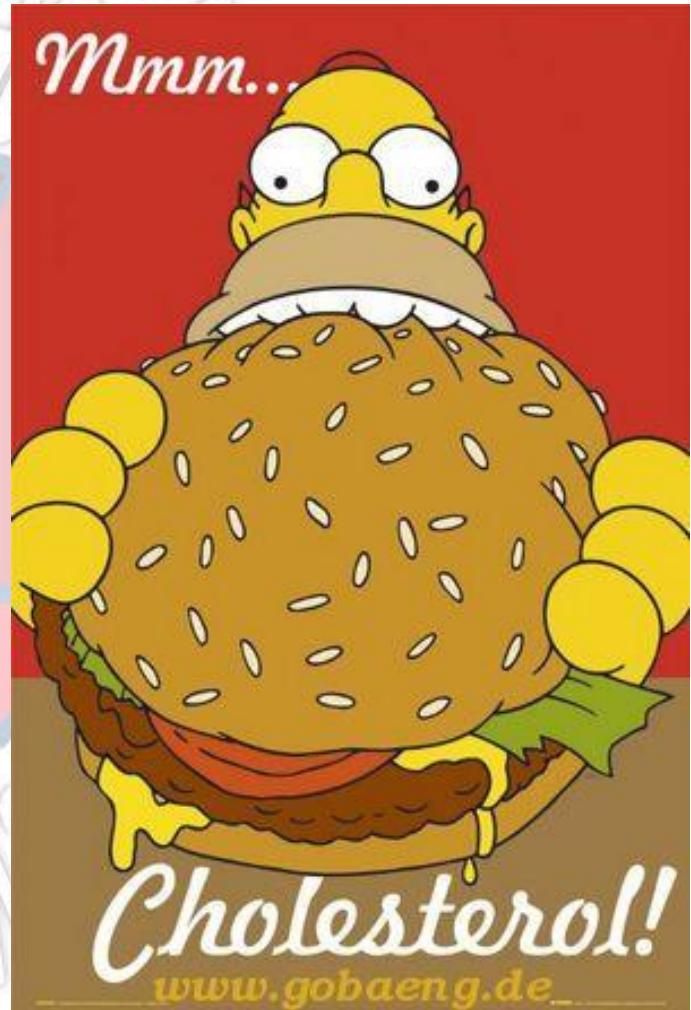
- Existen múltiples beneficios
 - Sobre el colesterol
 - Sobre la presión arterial
 - Sobre el cigarrillo
 - Sobre la diabetes
 - Sobre la función cardiovascular
 - Sobre la calidad de vida
 - Sobre el balance y equilibrio
 - Otros beneficios...

Veamos...



Ejercicio y colesterol

- El ejercicio físico habitual disminuye los niveles de Colesterol total y aumenta los niveles de HDL colesterol. Es esencial combinarlo con un adecuado plan dietético y los medicamentos indicados por su médico.



Ejercicio y presión arterial

- El ejercicio físico disminuye la presión arterial en personas con presión arterial normal y en personas con hipertensión arterial controlada con medicamentos



Ejercicio y cigarrillo

- El ejercicio físico constituye una alternativa para el abandono del hábito de fumar. Las sensaciones placenteras producidas por el ejercicio físico compiten con las producidas por el cigarrillo y facilitan el abandono de este último.



Ejercicio y glicemia

- El ejercicio físico disminuye los niveles de azúcar en la sangre (glicemia) y hace menos dependiente de la insulina a los pacientes diabéticos que la requieren



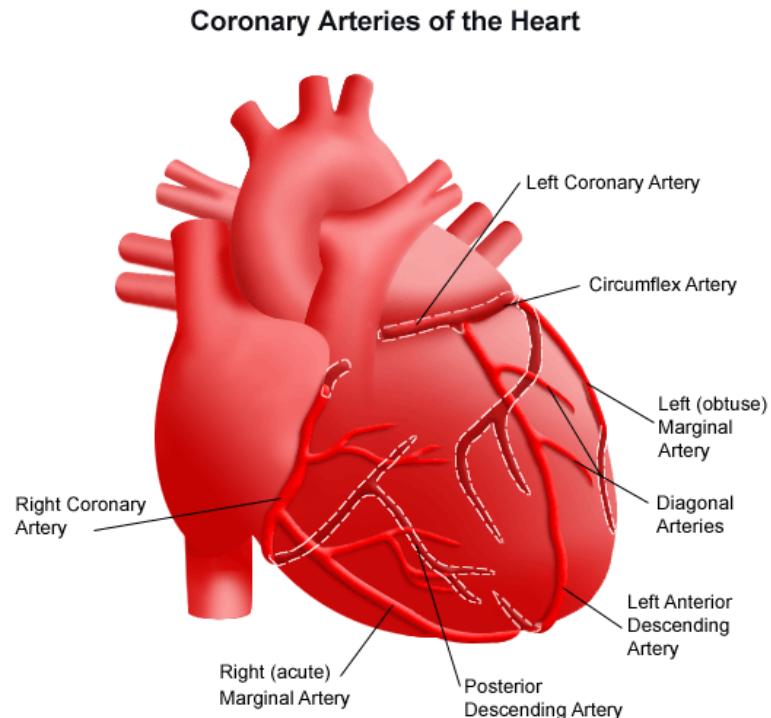
Ejercicio y función del corazón

- El ejercicio físico normaliza la función cardíaca. En algunos estudios, se ha demostrado que la capacidad del corazón para contraerse y relajarse puede mejorar en las personas con enfermedades cardíacas que se ejercitan.



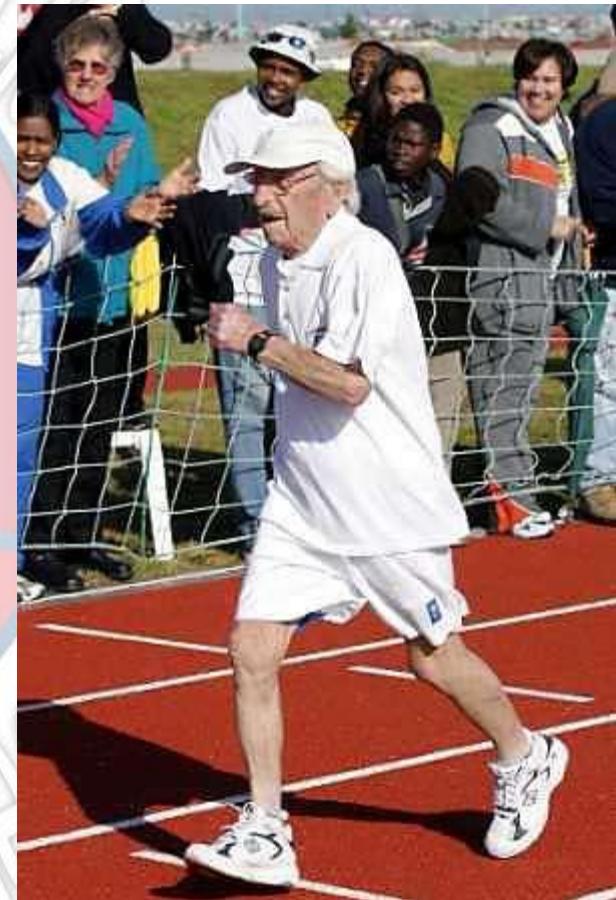
Ejercicio y función de las arterias coronarias

- El ejercicio físico ha demostrado mejorar la función endotelial en las arterias coronarias. Esto se refiere a la capacidad de las arterias del corazón para dilatarse y permitir que por ellas pase más sangre.



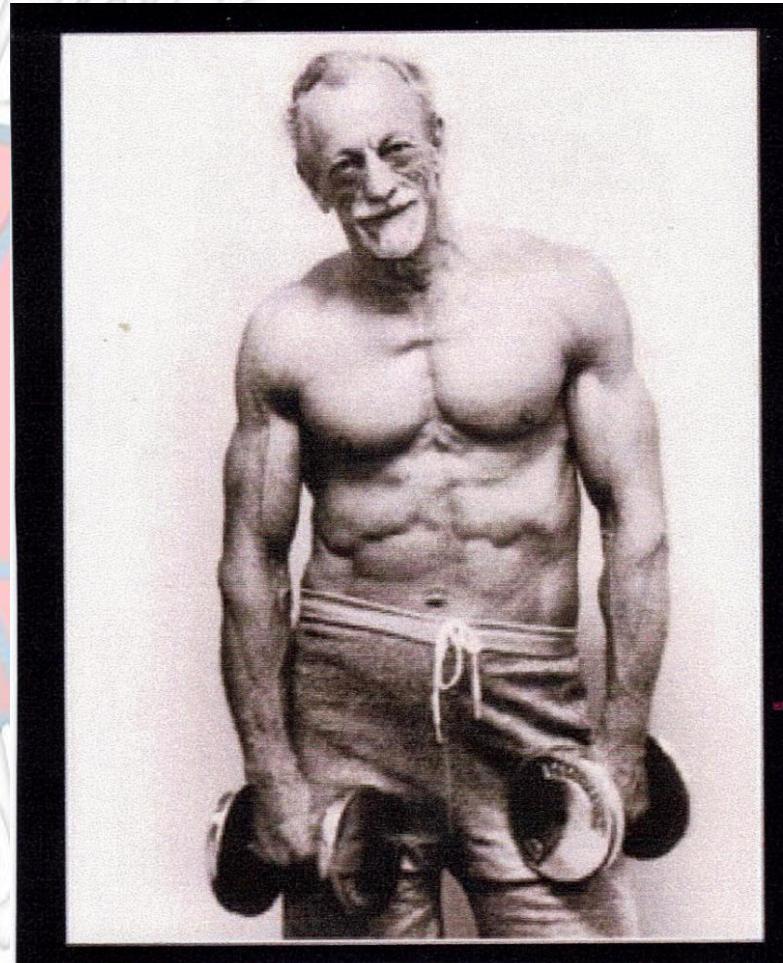
Ejercicio y mortalidad

- El entrenamiento físico ha mostrado una disminución en la tasa de mortalidad general y la mortalidad cardiovascular en personas con cardiopatías.



Ejercicio y calidad de vida relacionada con la salud

- La calidad de vida relacionada con la salud mejora sensiblemente en personas con problemas cardíacos que comienzan un programa de entrenamiento físico.



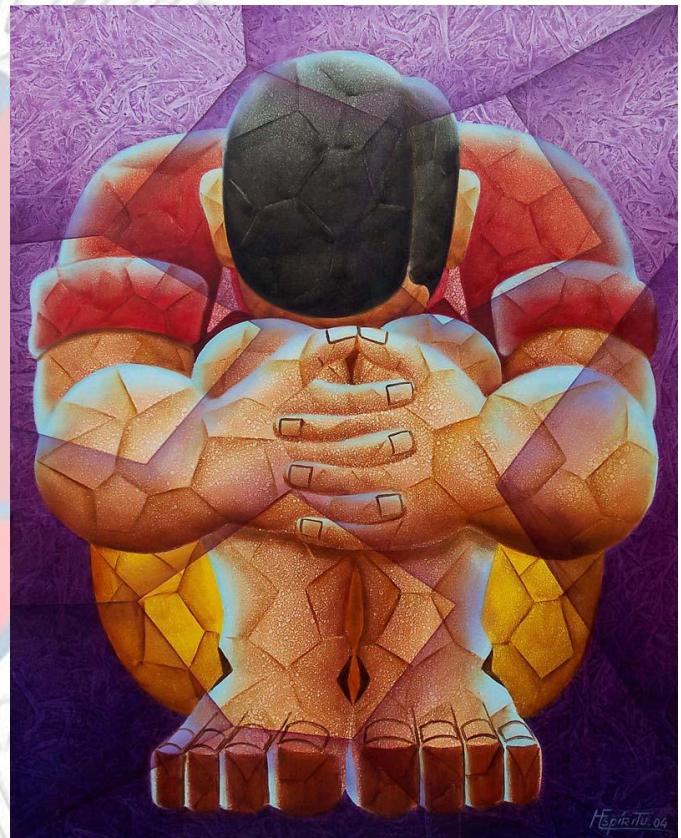
Ejercicio y funcionamiento mental

- Desde la antigüedad se dice “Mente sana en cuerpo sano”. Esto ha sido evidenciado en estudios científicos que demuestran que funciones mentales como la concentración y la memoria mejoran a través de la incorporación de un programa de entrenamiento físico.



Ejercicio y depresión

- El entrenamiento físico es una alternativa recomendada en el tratamiento de personas con depresión. Se ha demostrado que el ejercicio físico habitual mejora los índices de depresión en personas que tengan tal problema.



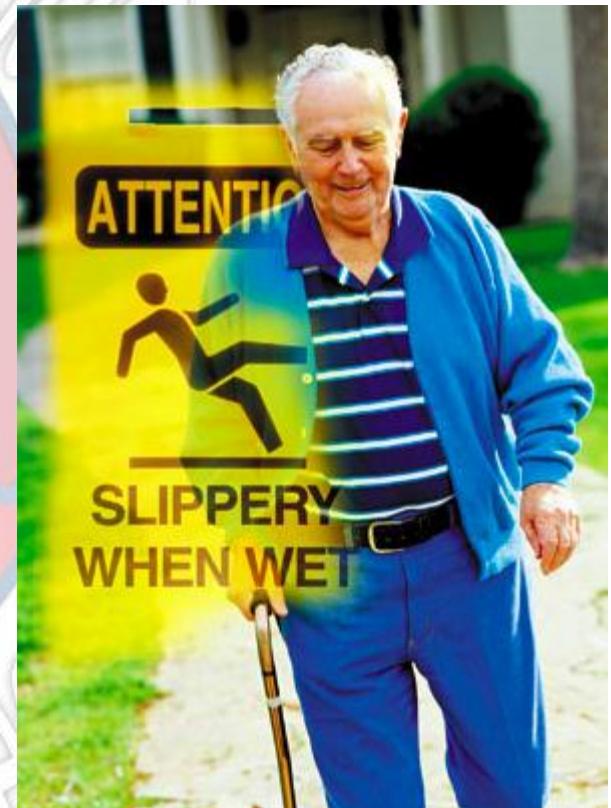
Ejercicio y cansancio

- El entrenamiento físico aumenta la tolerancia al esfuerzo físico. Esto implica no sólo el aumento de la capacidad para hacer una mayor intensidad de ejercicio, sino también percibir como de menor intensidad los esfuerzos habituales.



Ejercicio y riesgo de caída

- Una vez que se superan los sesenta y cinco años, toda persona tiene un aumento significativo del riesgo de caerse y por lo tanto fracturarse algún hueso. Las personas físicamente activas tienen una reducción importante en este riesgo.



Para finalizar...

- El ejercicio físico evidentemente no es la solución a todos los problemas de la vida. No es nuestra intención hacerle creer esto. Sin embargo, es una herramienta muy importante para el uso de las personas antes y después de sufrir un problema cardíaco.



Próxima sesión:

¿Cuánto y qué tipo de ejercicio
se debe hacer?

Contáctenos...

unidadrehabilitacioncardiaca@hotmail.com



unidadrehabilitacioncardiacahuc



@unidadrehabcar