

MAG. LIC. IGNACIO ITURRIA

# ACTIVIDAD FÍSICA Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

UNA ESTRECHA RELACIÓN

## PRESENTACIÓN

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de fallecimiento en Uruguay y el mundo.

En nuestro país, según el MSP, el 25% de las muertes son por esta razón.

A través de este documento, se espera concientizar al lector del rol fundamental que ocupa la actividad física en la salud de nuestro corazón.

Si al finalizar la lectura cree que le ha sido de utilidad, lo invito a difundirlo.



## ACTIVIDAD FÍSICA

### MUCHO MÁS QUE DEPORTE

La actividad física (AF) es toda acción que genere un aumento en el gasto energético. Su práctica a través del tiempo, produce innumerables beneficios para nuestro sistema cardiovascular y salud en general.

Con tal solo 150 minutos semanales de AF moderada podemos considerarnos físicamente activos. Mientras más movimiento realicemos, más notorios serán beneficios producidos en nuestro organismo.

Caminar, correr, andar en bicicleta y bailar son claros ejemplos de ejercicios diarios que nos permitirán sumar minutos activos.

Pero... ¿cuál debe ser mi punto de partida?

# PRIMEROS PASOS

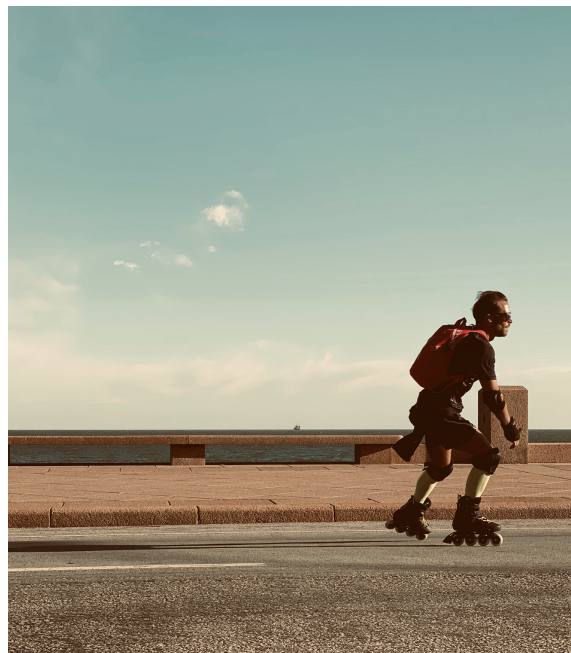
## Chequeo médico

Es imprescindible conocer nuestro punto de partida para saber en que estado de salud nos encontramos y que tipo de ejercicios necesitamos hacer.

## Profesional del movimiento

Los Profesores de Educación Física son los profesionales más adecuados para iniciar un programa de ejercicio físico. Siempre que sea posible, podemos acudir a ellos. Mientras tanto, una caminata diaria es una excelente primera opción.

Los ejercicios de fuerza también son esenciales para mantenerse saludable. La OMS los recomienda al menos dos veces por semana. Niños, jóvenes, adultos y adultos mayores pueden y deben ejercitarse, siempre dentro de sus posibilidades.



## Otros beneficios de la AF

### FISIOLÓGICOS

- Minimiza el riesgo de aparición de las enfermedades crónicas no transmisibles (obesidad, diabetes tipo II, hipertensión arterial, etc.).
- Mejora la salud ósea.
- Mejora el equilibrio y coordinación.
- Mejora el sueño.

### PSICOLÓGICOS

- Disminuye el estrés, ansiedad y depresión.

### SOCIALES

- Aumenta la autoconfianza.
- Favorece el vínculo social.



### IGNACIO ITURRIA

Lic.en Educación Física, Recreación y Deporte.

Máster en Actividad Física:  
Entrenamiento y Gestión Deportiva  
Técnico Deportivo en Fútbol

iiturriapf@gmail.com | @nachoitua