

Mes del Corazón



Edición Especial Mes del Corazón

ACTUALMENTE REALIZAN CAMPAÑA POR EL MES DEL CORAZÓN

Sanatorio Alemán es un referente en la detección de cardiopatías

El Centro de Cardiología de la tradicional clínica penquista ha desarrollado durante 20 años un modelo de evaluación y tratamiento de pacientes con factores de riesgo. El doctor y especialista Nelson Albuquerque comentó los procedimientos más comunes y realizó un balance sobre los hábitos y urgencias de los penquistas. El aumento de la obesidad aparece como uno de los aspectos más preocupantes.

Entre las instituciones que cada año se suman a la conmemoración del Mes del Corazón destaca la Clínica Sanatorio Alemán, la cual en las últimas dos décadas ha consolidado su prestigio en la atención médica y en el ámbito preventivo.

Las actividades programadas para este mes incluyen una campaña gratuita de medición de riesgo cardiovascular dirigida a pacientes mayores de 40 años. Se trata de una evaluación para pesquisar tempranamente cualquier trastorno del corazón o de los vasos sanguíneos. Los beneficiados deben inscribirse previamente y asistir con un ayuno de entre 8 y 10 horas.

La experiencia del equipo de especialistas y la constante actualización tecnológica son aspectos claves en el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares, las cuales hoy son la principal causa de muerte en el mundo. Para ello Clínica Sanatorio Alemán cuenta con su Centro de Cardiología, en el que se realizan múltiples procedimientos para asegurar el bienestar del corazón de niños y adultos. A ello se suma toda una estrategia de difusión con visitas y asesorías en terreno, las que se intensifican durante agosto.

Modelo completo y dinámico

Desde su creación, el Centro de Cardiología ha ido desarrollando una serie de técnicas diagnósticas que han permitido una evaluación completa en el paciente, en especial aquellos que presentan algunas situaciones de riesgo. "Nos referimos a aquellos que son fumadores, diabéticos, hipercolesterolémicos, y que tienen más probabilidades de sufrir alguna enfermedad cardíaca", comentó el doctor Nelson Albuquerque.

El profesional agregó que entre las técnicas que se utilizan para evaluar a estos pacientes está el test de esfuerzo, el scanner coronario, eco cardiografía, electrocardiogramas, holters de arritmia y de presión arterial, entre otros. "Además, hay exámenes más invasivos para estudios de arritmias y de las coronarias, los que se vienen realizando desde hace varios años en la Clínica", contó.

Pero no sólo en el ámbito de la evaluación y de la prevención, la Clínica Sanatorio Alemán ha sido un referente para la Región. Aquel prestigio y eficiencia también se aplica a las atenciones de urgencia. "Por ejemplo, si alguien presenta un infarto agudo al miocardio, es evaluado en la unidad de emergencia y rápidamente se activa un protocolo de estudio coronario gráfico, a cualquier hora del día y cualquier día de la semana. Luego se procede a abrir la arteria tapada y se coloca una malla metálica que la abre y permite la recuperación del



Distintas soluciones en el ámbito cardiovascular

Diversos procedimientos se realizan en el pabellón de Hemodinamia de CSA; entre ellos hay angioplastias, implantes de TAVI y de marcapasos, pericardiocentesis, o embolización hepática y renal, entre otros.

flujo coronario", explicó el doctor Albuquerque. "Por supuesto que todos estos pacientes también reciben procedimientos no invasivos, incluyendo distintas opciones en imagenología", dijo.

Aparte de los factores de riesgo mencionados; ¿a quién más se le recomienda una evaluación completa?

Todas las personas que tengan más de 40 años requieren de una evaluación cardiovascular que mida la presión y los niveles de colesterol. También están todos aquellos que llevan una vida sedentaria o que presentan obesidad, a quienes se les incentiva a tener hábitos más saludables.

¿Qué síntomas deben preocuparnos?

Está el paciente que se empieza a cansar más rápido, o el que presenta un dolor detrás del esternón y de carácter

opresivo, y que siente que le aprieta al caminar. También están aquellos con una hipertensión descontrolada, o los que se ahogan en la noche y que necesitan varias almohadas para disminuir la dificultad respiratoria.

¿Cómo evalúa a los penquistas a la hora de preocuparse por su salud cardíaca?

Se nota un mayor grado de preocupación por conocer los niveles de colesterol. También se aprecia una disminución del tabaquismo, principalmente en los hombres. Hoy lo que me parece más preocupante es el exceso de peso, lo cual es un problema global y conlleva un aumento de diabéticos e hipertensos. También se ha determinado que quienes tienen un mayor perímetro abdominal muestran un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular.



CAMPAÑA PREVENTIVA

mes del corazón

Porque la prevención es nuestra primera ayuda para detectar tempranamente la aparición de enfermedades cardiovasculares, nuestro **Centro de Medicina Preventiva** te recomienda **evaluar tu riesgo cardiovascular** para luego desarrollar un completo programa a tu medida.

Factores de Riesgo

- Hipertensión arterial
- Dislipidemia
- Diabetes
- Tabaquismo
- Obesidad
- Sedentarismo

¡Evalúa tu riesgo cardiovascular!
y aprovecha los beneficios de esta campaña

20% dcto.
en el Copago
en exámenes
de la campaña

Edición Especial Mes del Corazón

Garantía de atención en caso de una urgencia

El infarto al corazón está incluido en el Régimen de Garantías Explícitas GES del Minsal. Se garantiza un electrocardiograma, atención y administración de medicamentos en los 30 minutos posteriores al suceso.

En Chile las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte entre hombres mayores de 35 años y mujeres mayores de 50. Ello es razón de sobra para realizarse exámenes preventivos con frecuencia y adquirir hábitos de vida saludable: difusión que se intensifica en agosto a propósito del Mes del Corazón.

Existen varios organismos a nivel mundial preocupados por el tema, entre ellos la Organización Mundial de la Salud (OMS) a través del Plan Global para la Prevención y Control de las Enfermedades No Transmisibles 2013-2020. Mientras que a nivel nacional, el Ministerio de Salud lo priorizó en su estrategia nacional para el cumplimiento de los objetivos sanitarios de la década del 2011 a 2020.

Este año, el Ministerio de Salud junto a la Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular (Sochicar) crearon una campaña en que la principal consigna es el llamado a todos los mayores de 25 años a realizarse el Examen de Medicina Preventiva del Adulto. Se trata de un procedimiento gratuito en todos los establecimientos de Atención Primaria del país, y que permite conocer si las personas están en una situación de riesgo cardiovascular.

A la labor de ambas instituciones se suman iniciativas de distintas clínicas y establecimientos de Educación Superior. En nuestra zona destaca la labor que cumple la Universidad de Concepción, tanto con su Centro de Vida Saludable como con campañas y medidas adoptadas por distintas facultades.

Este año la casa de estudios está desarrollando una extensa campaña por el Mes del Corazón. Allí la voz de alerta se orienta, principalmente, a la prevención y mejora de hábitos; además de realizar charlas, visitas y trabajo en terreno. La jefa de la Unidad de Desarrollo Social, Soledad Villarroel, comentó que "entre los objetivos está evitar el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol y el sobrepeso, junto con potenciar factores protectores como el ejercicio físico, la alimentación saludable y mantener una buena salud mental".

La campaña incluye difusión de afiches vía email sobre los factores modificables y no modificables de riesgo cardiovascular; además del concurso "Mi receta saludable", dirigido a la familia universitaria de los tres campus. A lo anterior se suman evaluaciones de riesgo cardiovascular en las facultades, coordinadas por la carrera de Enfermería en los tres campus; así como un ciclo de charlas.

El 23 de agosto, el cardiólogo y vicedecano de Medicina, Jorge Gajardo ofrecerá la charla "Cómo cuidar mi corazón". Ese mismo día habrán conferencias similares en Chillán, con el cardiólogo Gonzalo Marín, y en Los Ángeles, con un médico a confirmar.

También el 23 de agosto, desde las 15



LLAMADO A TOMAR MEDIDAS

Una voz de alerta ante la principal causa de muerte

El Ministerio de Salud está realizando una campaña que incluye evaluaciones gratuitas para mayores de 25 años. Por su parte, la Universidad de Concepción está desarrollando una estrategia de difusión que incluye visitas a terreno, alimentación saludable, actividad física y charlas de expertos. Además, la Sociedad Chilena de Cardiología hizo un listado de las cardiopatías más comunes en nuestro país.

hora en la Sala de Capacitación de Personal y bajo la coordinación de la carrera de Kinesiología, se efectuará el taller de reanimación cardiopulmonar, el que tendrá una versión en Los Ángeles (el 22) y en Chillán (el 23), todas con apoyo de la Asociación Chilena de Seguridad. Finalmente, el 29 de agosto, en el

campus Concepción habrá una caminata en coordinación con el Centro de Vida Saludable.

A estas actividades se suman el taller de danzas circulares en Los Ángeles; mientras que en Chillán habrá yoga, zumbatón, crossfit y una exposición sobre alimentación saludable.

ENFERMEDADES MÁS RECURRENTES

A propósito del Mes del Corazón, la Sochicar hizo un diagnóstico de las enfermedades más comunes en nuestro país, ranking liderado por la hipertensión arterial. Allí las arterias, los riñones, el sistema nervioso central y una serie de hormonas trabajan coordinadamente para permitir la presión arterial. Este sistema se altera, generando hipertensión, por factores externos como obesidad o consumo excesivo de sal, mientras que en otros casos se asocia a algunas enfermedades específicas.

El segundo puesto lo ocupan las enfermedades coronarias y el infarto agudo al miocardio; mientras que en el tercer lugar están los accidentes cerebrovasculares, los cuales se generan cuando se interrumpe el flujo sanguíneo hacia alguna parte del cerebro.

Finalmente se mencionan las valvulopatías: serie de enfermedades que afectan a las válvulas del corazón, ocasionando que pierdan flexibilidad, se pongan rígidas e, incluso, se puedan calcificar, afectando su funcionamiento.

Edición Especial Mes del Corazón

Los malos hábitos alimenticios y el consumo excesivo de alimentos ricos en grasa y colesterol están aumentando de forma considerable el riesgo de desarrollar varias enfermedades cardiovasculares que ponen en peligro la salud y la vida. Inevitablemente se viene a la memoria aquella antigua frase que dice que "La mejor medicina es una buena alimentación".

Ante esta consigna, los expertos en salud nutricional vienen promoviendo el consumo de ciertos alimentos que impulsan la limpieza arterial para mantener la salud cardíaca bajo control. Sin embargo, las investigaciones sobre esta área siguen a la orden del día y cada mes aparecen nuevos hallazgos.

La mayoría de los alimentos que se recomiendan para cuidar el corazón son ricos en compuestos antioxidantes, fibras, ácidos grasos esenciales y otros nutrientes que además favorecen la salud digestiva, la tiroides, la piel y otros sistemas del cuerpo. A continuación, presentamos algunas opciones para incorporar en la dieta.

Oro verde

En los últimos meses los fanáticos de la palta han visto con estupor el aumento en el precio de este delicioso fruto. Sin embargo, ya se ve una tendencia a la normalidad, una buena noticia para quienes gustan de uno de los mejores alimentos para mantener el buen funcionamiento del sistema cardiovascular.

Consumir por lo menos una palta al día puede contribuir a regular los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre, al tiempo que favorecen el aumento del llamado colesterol bueno que participa en la limpieza arterial. Además, se estima que esta fruta aporta hasta 4 gramos de proteínas y 11 gramos de fibra, además de contener antioxidantes y vitaminas.

Permanecemos en el color de la esperanza para destacar otra delicia de la Dieta Mediterránea y que ofrece varios beneficios a la salud cardiovascular: el espárrago. Esta verdura contiene varias propiedades que aportan a la limpieza de las arterias gracias a su importante contenido de fibra, minerales y vitaminas K, B1, B2, C y E. Su ingesta regular favorece la regulación de la presión arterial y previene la formación de coágulos de sangre, que son causas potenciales de enfermedades cardíacas graves.

Otro vegetal que está en lo más alto del ranking de alimentos saludables es el brócoli, el cual contiene vitamina K, un nutriente que previene la calcificación o endurecimiento de las paredes arteriales.

Vale agregar que sus vitaminas y compuestos antioxidantes participan en la prevención de la oxidación del coleste-



UNA BUENA DIETA DISMINUYE LOS RIESGOS

Alimentos que favorecen a la salud cardiovascular

Los pescados azules, la palta, los espárragos, las semillas de chía, arándanos, maqui y la avena son algunas de las alternativas para tener un mejor flujo sanguíneo.

rol malo o LDL, el que puede inducir a problemas graves del corazón. También contiene fibra que ayuda a equilibrar la presión arterial y reduce el estrés oxidativo.

Frutos de la zona

Una de las industrias frutícolas que han crecido en nuestra región es el cultivo de arándano, cuya popularidad sigue aumentando en todo el mundo gracias a su contenido en antioxidantes y fibra.

El jugo de arándanos es un gran complemento para impedir el endurecimiento arterial. Sus compuestos aumentan la capacidad de las células para absorber grasa y producir energías, en lugar de mantener los depósitos de grasa en el interior de los vasos sanguíneos, lo cual permite que se regulen los niveles de colesterol para que el flujo sanguíneo no tenga mayores obstáculos.

Otro fruto de la zona que está asombrando a la comunidad científica por sus propiedades es el maqui. Recientemente se realizó un estudio bajo el método de Capacidad de Absorción de Radicales de Oxígeno (ORAC, por sus siglas en inglés) que determinó que aquel fruto contiene el valor de antioxidantes más alto entre todas las berries.

Avena y chía

La avena está considerada entre los cereales más completos, pues contiene fibra soluble que impide la adhe-

sión del colesterol en las arterias. Su función es unirse a las partículas de este lípido para expulsarlas mediante el proceso de digestión de las grasas. Tanto es así que el consumo de una o dos tazas de avena cocida al día podría reducir hasta en un 20% los niveles de colesterol malo.

Y si de un desayuno balanceado se trata, la chía es otro alimento que goza de una creciente buena fama. Estas semillas contienen fibra y ácido alfa-linolénico que regulan los niveles de colesterol LDL, triglicéridos y sustancias de desecho presentes en el torrente sanguíneo. Por otro lado, aportan proteínas y nutrientes que mejoran el rendimiento para optimizar la actividad física.

Desde el mar a la mesa

Al hablar de las delicias del mar, los peces de agua fría destacan por ser una importante fuente de ácidos grasos omega 3, esenciales para reducir la acumulación de placa y la inflamación que conduce a trastornos del corazón. Allí aparecen alternativas como el bacalao, el atún, el salmón y las sardinas.

Y si con este resumen de alimentos saludables le han dado ganas de cocinar, le recordamos que el mejor de los aliños es el ajo; el cual disminuye los niveles altos de presión arterial y ayuda a limpiar las arterias para eliminar los excesos de lípidos.

DE PASO POR LA FARMACIA

Basta con recorrer las principales cadenas de farmacias para constatar un notorio aumento de antioxidantes y medicamentos multivitamínicos que buscan aportar a la salud cardiovascular; además de opciones naturistas que incluyen extractos de determinados alimentos. Sin embargo, para el cardiólogo de la Clínica Sanatorio Alemán, Nelson Albuquerque, la mayoría de esos productos tienen efectos más tangenciales y menos significativos. Claro que hay excepciones.

"La aspirina es una medicina que ha resultado muy efectiva a la hora de preve-

nir infartos entre las personas que muestran factores de riesgo. Se estima que consumir una al día disminuye significativamente la posibilidad de un infarto; o si este sucede, que tenga una menor mortalidad", explicó el médico especialista.

El doctor Albuquerque agregó que otro caso que ha favorecido mucho la evolución de los pacientes con factores de riesgo es el control del colesterol con el uso de Atorvastatina. "Se ha demostrado claramente que al tomar ese medicamento se tiene menos riesgo de infarto y con menor mortalidad", enfatizó.

Edición Especial Mes del Corazón

El corazón es el órgano principal del sistema circulatorio y el músculo más fuerte que poseemos, es quizás por ello que también se le asocia al amor y las emociones; y es que sin él no podríamos vivir.

El sistema cardiovascular está compuesto por el corazón y los vasos sanguíneos y es el que hace circular la sangre por el cuerpo para suministrarle oxígeno y nutrientes, manteniéndola en movimiento permanente y dentro de un circuito cerrado.

Con esta extraordinaria misión, el corazón se alza como un órgano sorprendente, y con los avances de la ciencia se han descubierto nuevas y asombrosas particularidades. Su sistema eléctrico, por ejemplo, es el que controla la velocidad de los latidos. En concreto, este late unas 115.000 veces al día, lo que equivale a una media de 80 veces por minuto o unas 42 millones de veces al año.

Se estima que a lo largo de una vida promedio, el corazón humano llegará a latir más de 3.000 millones de veces sin descanso alguno. Durmiendo o despiertos, nuestro músculo cardíaco sigue trabajando duro y bombeando tanta sangre que podríamos llegar a llenar cerca de un millón de barriles en toda una vida.

Otro dato curioso es que la energía que genera el corazón en un día es suficiente para hacer que un camión se desplace 32 kilómetros. Si pensamos en el período de toda una vida, sería capaz de generar energía suficiente para que ese mismo camión vaya hasta la Luna y regrese a la Tierra.

Curiosidades sobre el "órgano del amor"

Es del tamaño de un puño grande, pero aún así es capaz de latir 115 mil veces al día. Su asociación con las emociones no es tan antojadiza: el sufrimiento puede ocasionar infartos, mientras que la risa y una buena vida sexual disminuyen el riesgo a enfermedades.



Pero en la medida que avanza la ciencia, también se van sumando nuevos datos curiosos. Por ejemplo, al generar sus propios impulsos eléctricos, el corazón puede seguir latiendo incluso si está fuera del cuerpo. Además se ha comprobado que entre el 15 y el 20% de la sangre bombeada va hacia el cerebro y el sistema nervioso central; mientras que un 22% se dirige directamente a los riñones.

Con risas y mucho amor

Se ha descubierto que aquella vinculación del corazón con los sentimientos podría tener algo de verdad. Incluso es posible morir de una pena de amor o al perder a un ser querido, pues aquel dolor podría ser suficiente como para generar un ataque cardíaco. Una noticia bastante más feliz es que tener orgasmos tres veces a la semana disminuye a la mitad el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Además de la dieta sana y el ejercicio, está comprobado que la risa es una de las mejores medicinas para prevenir enfermedades cardíacas. Cuando ríes, aumentas la circulación de la sangre hasta en un 20%, y ayudas a relajar las paredes de tus vasos sanguíneos.

Y si de curiosidades se trata, se estima que quienes poseen gatos como mascota muestran una leve disminución en el riesgo de accidentes cardiovasculares. Además un estudio llevado a cabo en Suecia comprobó que cuando un coro canta, el ritmo cardíaco de todos sus participantes se sincroniza.

INFARTOS AL CORAZÓN

CUANDO TU VIDA DEPENDE DE LA PREVENCIÓN Y UN TRATAMIENTO OPORTUNO

Los infartos al corazón figuran como la principal causa de muerte en nuestro país y en el mundo entero. Una cifra nada alentadora y que perfectamente se puede reducir cuando existe prevención y un tratamiento oportuno.

Los ataques cardíacos son episodios críticos, que solemos asociar con una reducción en la expectativa de vida. Sin embargo, cuando existe una mirada preventiva frente al tema y una consulta a tiempo -apenas se detectan síntomas anormales- el pronóstico para el paciente es bastante alentador.

Así lo postula el cardiólogo intervencionista Luis Pérez, coordinador de cardiología y jefe del laboratorio de hemodinamia de Clínica BíoBío, al señalar que un elemento muy importante es la prevención de enfermedades cardiovasculares. Para esto es esencial adoptar conductas que permitan cambiar hábitos y estilos de vida que son modificables. "En este sentido se puede mencionar el sedentarismo, la mala alimentación, el tabaquismo o incluso el estrés, a lo que puede sumarse el consumo de drogas ilícitas como la cocaína. Todas estas son conductas cambiables en el tiempo, lo que será una importante manera de advertir un posible infarto".

Existen, por otra parte, condiciones genéticas, o enfermedades como la hi-

pertensión y la diabetes, que son factores que predisponen a enfermedad coronaria precoz en todas sus formas (ej: infarto, angina, insuficiencia cardíaca, etc) Para ello, un chequeo de rutina una o dos veces en el año, asegurarán un buen manejo de esta condición y, por ende, permitirán prevenir el debut de un infarto.

El especialista explica que, ante la sospecha de cualquier síntoma anómalo, lo recomendable es consultar de inmediato. "Se sabe que mientras antes se efectuó la consulta, el tratamiento tendrá mejores resultados, permitiendo que el paciente se reintegre a su vida normal sin ningún problema. En el infarto agudo al corazón el tiempo es crucial, ya que si se toman medidas de manera rápida y adecuada menor será el daño que reciba el músculo del corazón".

Frente a un paciente con infarto agudo, existe un ABC básico destinado a estabilizar al paciente y limitar la trombosis de la arteria coronaria responsable y en forma paralela definir si requiere un estudio invasivo inmediato para destapar y "reparar" la arteria. Todo esto con la fi-



nalidad de limitar el daño, salvar músculo cardíaco y mejorar la sobrevida de los afectados. Hoy en día está demostrado que lo ideal es intervenir la arteria antes de 6 horas de iniciado los síntomas, mientras antes se haga hay mejor pronóstico.

En este sentido clínica BíoBío ha forjado un equipo muy completo de Cardiología y Cardiocirugía con disponibilidad 24/7, que cuenta con especialistas altamente calificados en los distintos ámbitos: Cardiología clínica, intervencionista, arritmias y cirugía cardíaca, lo que junto un completo laboratorio no invasivo (ECG, test de esfuerzo, Ecocardiografía,

etc.) nos permite entregar un tratamiento integral a nuestros pacientes de la región y sur de Chile.

"La prevención y detección debe partir incluso desde etapas tempranas, ya que se ha demostrado que hoy la población en riesgo es cada vez más joven. De ahí que las cifras de infartos hayan aumentado, a lo que se suma una comunidad adulta cada vez mayor".

"Con una correcta prevención, en donde la educación juegue un rol fundamental, estamos seguros de que muchas vidas se podrían salvar", concluyó el profesional.



Para prevenir las enfermedades del corazón,

NOSOTROS ESTAMOS

En **Clínica Biobío** contamos con un gran equipo de profesionales especialistas en el área cardiovascular y distintos exámenes no invasivos para cuidar la salud de tu corazón.

Además, una de nuestras áreas de mayor desarrollo es la **Cardiología Intervencionista**, destinada al diagnóstico y tratamiento de enfermedades cardiovasculares.



*Aprende a
manejar el estrés*



*Haz ejercicios
regularmente*



*Consume una
dieta equilibrada*

Call Center
☎ 41 273 4200

Síguenos en  
clinicabiobio.cl

Av. Jorge Alessandri 3515, Talcahuano.



 **clínica
biobío**

Edición Especial Mes del Corazón



NUNCA ES TARDE PARA INCORPORAR HÁBITOS

Actividad física es buena fórmula para tener el "corazón contento"

El llevar una vida sedentaria y con poca actividad física aumenta la posibilidad de desarrollar alguna patología cardíaca. La buena noticia es que nunca es tarde para generar un cambio de hábitos. Aun así, lo ideal es que las personas practiquen algún deporte desde la infancia.

Además, en el caso de los adultos mayores, la actividad física aumenta la esperanza de vida producto de sus beneficios en la salud cardiovascular y un buen estado emocional. Y si ya sufre de una enfermedad de este tipo, el ejercicio pasa a ser una medida obligatoria.

Otro efecto positivo de la actividad física regular es la disminución en los valores de triglicéridos y colesterol LDL.

Tomar precauciones

No se trata de comenzar a correr de un momento a otro. La primera recomendación es acudir a un centro profesional que determine la actividad adecuada para las necesidades individuales. Para ello es necesario conocer su estado de salud, en especial el cardiovascular y respiratorio, de tal manera de que la rutina sea acorde a las propias condiciones y no se ponga en riesgo la salud.

En cuanto a las mejores opciones de ejercicios para el corazón, los especialis-

tas suelen recomendar los aeróbicos de mediana o baja intensidad y de larga duración, como caminatas, natación o ciclismo; los cuales permiten que el organismo genere energía a partir de la grasa y los hidratos de carbono.

Se recomienda además hacer ejercicios y actividades que incluyan la movilización de grandes grupos musculares en una cantidad de tiempo. Una buena medida para comenzar es de 30 minutos diarios a intensidad moderada.

Se recomienda además hacer ejercicios y actividades que incluyan la movilización de grandes grupos musculares en una cantidad de tiempo. Una buena medida para comenzar es de 30 minutos diarios a intensidad moderada.

Según gustos y condiciones

Además de los ejercicios aeróbicos, entre los cuales podemos incluir desde el yoga hasta el baile entretenido, el pilates, clases de step, kickboxing o artes marciales; existen varias otras disciplinas

que han demostrado ser muy benéficas para el sistema circulatorio. Entre los más populares está correr o trotar, lo cual además es económico y de fácil acceso. También sirve para quemar calorías y reduce el estrés.

Para quienes gustan de la piscina y las lagunas, la natación también está entre las actividades más recomendadas. Con dos horas y media por semana se disminuyen los riesgos de contraer enfermedades cardíacas, se queman calorías, aumenta la fuerza muscular y además resulta fácil y entretenido. No se trata sólo de nadar en línea recta; todas las actividades y juegos acuáticos son un aporte a la salud.

Pero incluso sin cambiar mucho la agenda y los hábitos se puede realizar ejercicios saludables. Basta con poner un poco más de esfuerzo y ganas en actividades como hacer el aseo, subir escaleras en vez de tomar el ascensor, hacer caminatas y trekking o simplemente salir a bailar más seguido con su pareja. Cualquiera sea la medida que tome, su corazón se lo agradecerá.



INFORMACIÓN COMERCIAL

CONCEPCIÓN: 41 23 96 800

SANTIAGO: 22 33 50 076

ediciones.especiales@diarioconcepcion.cl