

Ejercicio y corazón

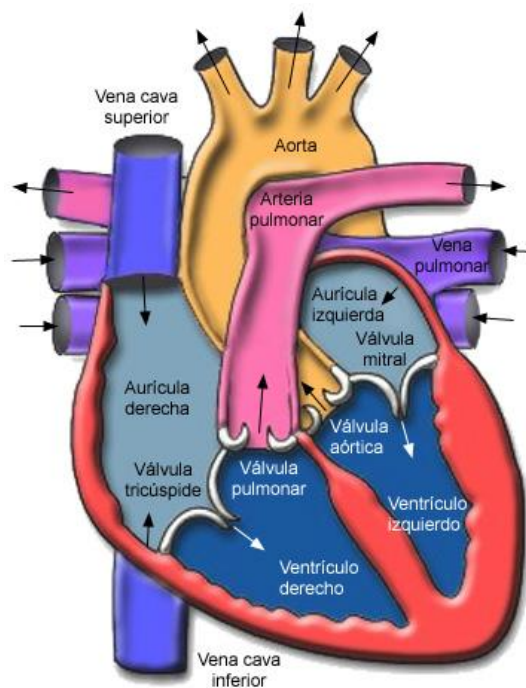


El ejercicio aumenta el tamaño muscular, mejora su fuerza o velocidad, también su coordinación, y hace que el movimiento se realice con un menor consumo de energía.

El sistema cardiovascular y respiratorio es el encargado de llevar a esos músculos los sustratos energéticos que le permitirán contraerse. De hecho, cuando se hace un ejercicio físico o deporte cualquiera, hay unos grupos musculares, más o menos amplios, que son los que directamente se ejercitan.

Pero hay un músculo que siempre se entrena: el corazón. El entrenamiento, el deporte, induce una adaptación tanto de la forma (anatomía) como de la función (fisiología) del corazón y los vasos arteriales, así como de la mecánica respiratoria. Se produce un equilibrio dinámico entre adaptación fisiológica y modificación anatómica que el entrenamiento continuado mantiene y estimula.

El ejercicio físico hace que la frecuencia cardíaca disminuya como consecuencia de un complejo conjunto de mecanismos. Como la frecuencia cardíaca máxima a la que el corazón puede llegar es sensiblemente fija para cada edad (aproximadamente entre 220 menos la edad y 210 menos la mitad de la edad), el rango o gama de frecuencias cardíacas (la llamada reserva cronotrópica) aumenta en el corazón entrenado, lo que permite una mejor adaptación al mismo ejercicio físico.



¿Por qué el ejercicio es bueno para mi corazón?

Existen diversos mecanismos por medio de los cuales el ejercicio tiene efectos benéficos y que evitan o dilatan el desarrollo de estos padecimientos, toda vez que se ha comprobado que el infarto del miocardio es debido a la presencia de **trombosis** (formación de coágulos) en las arterias coronarias.

Debemos recordar que los lípidos son las grasas circulantes en la sangre que participan de manera primordial en la formación de las placas de ateroma sobre la luz de las arterias y con el paso de los años disminuyen su luz, que en el caso de las arterias coronarias, puede provocar un infarto del miocardio.

- La práctica regular de ejercicio disminuye la actividad de las plaquetas, las cuales son células sanguíneas que participan en la formación de trombos o coágulos
- La actividad física mejora la capacidad del organismo para disolver estos coágulos
- La actividad física regular reduce la incidencia de hipertensión arterial sistémica (HTA)
- Se ha visto que en los pacientes hipertensos, sus cifras tensionales reducen en promedio 10 mmHg (milímetros de mercurio en que se mide la presión arterial) la presión sistólica (o máxima) y hasta 8 mmHg la presión diastólica (o mínima) con el ejercicio regular.

- Se han observado efectos favorables en el metabolismo de la glucosa y en la sensibilidad a la insulina, como por ejemplo una disminución de producción de glucosa por el hígado y mayor utilización de glucosa por el músculo.
- Se ha demostrado control de la glicemia y de los lípidos.
- Se ha observado que el ejercicio regular, ayuda a conservar el peso ideal.
- En los pacientes con sobrepeso u obesos se ha observado solamente una pérdida modesta de peso (2-3 Kg.) al llevar a cabo actividad física regular, pero cuando se agrega dieta al programa de ejercicio la pérdida de peso es hasta de 8 Kg.
- Tanto en hombres como en mujeres físicamente activos se ha demostrado una relación cintura/cadera más favorable que los individuos sedentarios.
- Se ha demostrado que el ejercicio físico regular disminuye el colesterol total, el colesterol-LDL y los triglicéridos, así como que aumenta los niveles del colesterol- HDL.

¿Cuál es el mejor ejercicio para mi corazón?

La actividad física puede clasificarse de acuerdo a sus consecuencias sobre el sistema músculo esquelético en:



- Ejercicio de alto impacto: trote, baloncesto, voleibol y aeróbic.
- Ejercicio de bajo impacto: caminata, natación, bicicleta fija y ciclismo.

De acuerdo a la utilización de oxígeno el ejercicio físico puede ser:

- Aeróbico – caminata, remo, natación, etc.
- Anaeróbico – levantamiento de pesas.



Se ha determinado que el ejercicio más recomendable para efecto cardiovascular es el de tipo aeróbico y de bajo impacto por sus beneficios sobre el sistema cardiovascular.

¿Con qué frecuencia debo realizar ejercicio?

En términos generales se recomienda realizar ejercicio físico moderado a enérgico durante 30-40 minutos, de 3 a 4 veces por semana, para mejorar el acondicionamiento físico.

Respecto al gasto de energía mínimo para obtener beneficios en la salud, se debe consumir un mínimo total de 700 kilocalorías / semana; mayores beneficios se logran si el gasto energético es de 2000 kilocalorías / semana, por ejemplo: caminata, ciclismo, tenis, natación o aerobics.

Una buena práctica es realizar 32 km. (20 millas) por semana de caminata o trote como ejercicio regular para beneficio cardiovascular.

Siempre es recomendable llevar a cabo ejercicio de baja intensidad durante 5 – 10 minutos previo (calentamiento) a la sesión de entrenamiento enérgico con el propósito de preparar los músculos y los ligamentos y 5–10 minutos de enfriamiento para prevenir hipotensión arterial y calambres que pueden ocurrir al cesar el ejercicio en forma súbita.

¿Cómo puedo acomodar el ejercicio en mi horario si me queda poco tiempo libre?

Existen muchas maneras para acelerar la velocidad de su corazón durante su día regular. Tome las escaleras en vez del elevador. Camine durante su descanso para tomar café o durante su almuerzo. Camine al trabajo o parquee su automóvil al final del parqueadero de modo que tenga que caminar más. Camine a paso más acelerado. Haga sus quehaceres en la casa a un paso más rápido y con más frecuencia. Por ejemplo, aspire todos los días. Barra las hojas, empuje la máquina para cortar el pasto o haga otro tipo de trabajo en el jardín

Precauciones durante la práctica deportiva

La práctica de la actividad deportiva no está, lamentablemente, exenta de riesgos. Todos somos conscientes de la posibilidad de que, en la realización de cualquier tipo de ejercicio físico, se produzcan accidentes o lesiones de tipo traumatológico (esguinces articulares o tirones musculares). El propio deportista tiene los conocimientos necesarios sobre lo que debe hacer para prevenirlos o incluso tratarlos una vez que se han producido. Sin embargo, este hecho no suele ser así cuando nos referimos a los riesgos del ejercicio respecto al aparato cardiovascular ni a las precauciones que se deben tomar para evitarlos. Por ello, les detallamos las precauciones que se deben observar para evitar riesgos cardiovasculares son las siguientes:

- Comprender la necesidad imprescindible de hacer calentamiento (algo que se suele olvidar con mucha facilidad). Es una preparación inmediata al esfuerzo que previene las lesiones deportivas y mejora el rendimiento deportivo. En lo que al aparato cardiovascular se refiere, el calentamiento aumenta la frecuencia cardíaca, la tensión arterial y el flujo sanguíneo a nivel muscular. En los deportistas de más edad, adquiere una especial importancia ya que un aumento brusco de la actividad física puede provocar determinadas arritmias cardíacas.
- La elección de la actividad deportiva y la intensidad con que se realice debe adecuarse a las posibilidades del deportista. Los más recomendables, especialmente en pacientes cardíacos, son los dinámicos aeróbicos. Es decir, aquellos que implican grandes grupos musculares y que se realizan con una intensidad moderada y de larga duración, tales como la carrera, la natación y el ciclismo.
- El deporte debe ser practicado de forma regular. Los episodios esporádicos de actividad deportiva no proporcionan los mismos beneficios y suelen acompañarse de molestias musculares.
- El inicio de la actividad se debe plantear gradualmente. Comenzar con intensidades de esfuerzo bajas o moderadas y luego ir incrementando de forma progresiva según las posibilidades del individuo y con la lógica mejora en las capacidades físicas que se produce por efecto del entrenamiento.
- Como norma general, se debe evitar llegar a situaciones de extenuación o de agotamiento intenso. Si se hace se corre el riesgo de desencadenar situaciones clínicas no deseadas y a veces peligrosas (síncope post-esfuerzo y determinadas arritmias).

- Ser conscientes del grado de competitividad que se siente a la hora de hacer deporte. En el caso de los pacientes cardiacos debe tener una finalidad de mejora de la salud, lo que en términos técnicos se denomina «deporte-salud».
- Una vez finalizada la sesión, se deben observar unos cuidados denominados «vuelta a la calma». Desde un punto de vista de prevención de los problemas cardiovasculares es imprescindible no finalizar de forma brusca. El ejercicio debe prolongarse con una carrera suave o paseo durante unos pocos minutos para reducir el riesgo de síncope post-esfuerzo (relacionado con una disminución de la tensión que el aparato circulatorio no es capaz de compensar con suficiente rapidez) en personas no habituadas a la actividad física. Cuidado también con las duchas demasiado calientes antes y después del deporte y con el tabaco.
- Preste atención a los signos de alarma de su propio cuerpo.