

Ejercicio para la salud del corazón: nunca es demasiado tarde



Las enfermedades cardíacas son la causa principal de muerte de los adultos mayores, tanto hombres como mujeres. Este hecho es improbable cambiarlo pronto, debido a que la población de adultos mayores está creciendo más rápidamente que cualquier otro grupo de edades. Y entre los adultos mayores, las enfermedades cardíacas son más comunes que cualquier otra discapacidad, a excepción de la artritis.

Antes se pensaba que solamente los hombres padecían de enfermedades cardíacas, no obstante estas son la causa principal de muerte entre las mujeres mayores. La única diferencia es que las mujeres desarrollan las enfermedades cardíacas aproximadamente 10 años más tarde que los hombres.

¿Puedo reducir el riesgo de enfermedades cardíacas a medida que envejezco?

¡Sí! Puede hacer muchas cosas inmediatamente y todos los días para evitar las enfermedades cardíacas. Las enfermedades cardíacas son 'Enfermedades del estilo de vida'. La forma de vida que escojamos, afectará la salud de nuestros corazones.

Si decide ingerir comida basura, fumar y pasar sus días sentado, su corazón funcionará bajo un gran estrés. Finalmente, esta

el artículo continúa en la página siguiente

M.T. Sharratt, PhD

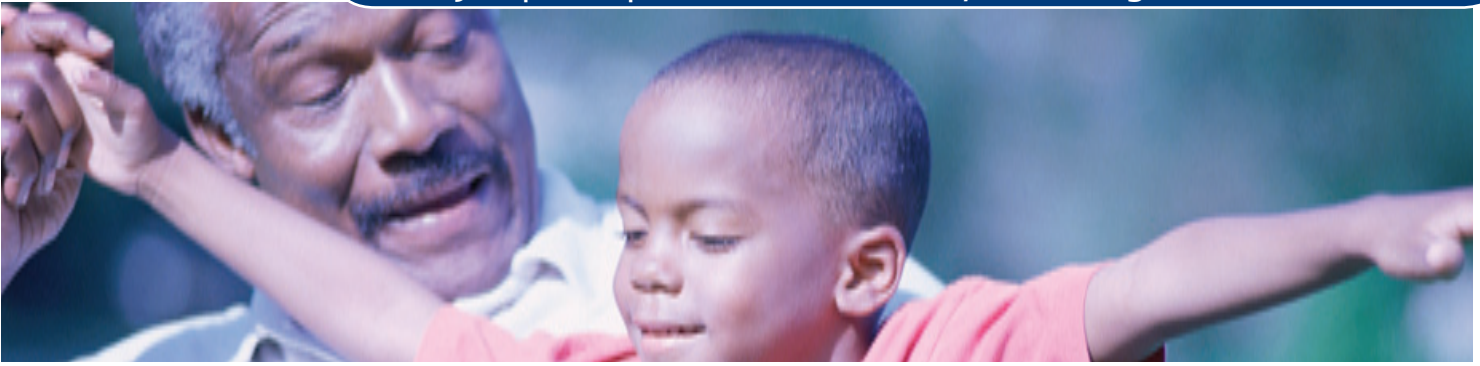
Director ejecutivo, Universidad de Schlegel del Instituto de Investigaciones de Waterloo para el envejecimiento.

Profesor emérito, Facultad de Ciencias Aplicadas de la Salud, Universidad de Waterloo.

Investigaciones prácticas más avanzadas, aplicadas a las actividades físicas de los adultos mayores.



Esta publicación fue posible gracias al apoyo económico de los Institutos Canadienses de Investigación sobre la Salud (Canadian Institutes of Health Research).



conducta insalubre hará que parte de su corazón se deteriore. El hábito de estar siempre físicamente activo durante muchos años ayudará a protegerlo contra las enfermedades cardíacas. Los investigadores han demostrado que estar físicamente activo puede:

- Reducir la frecuencia cardíaca en reposo
- Reducir su presión sanguínea
- Mejorar su estado físico

Estudios han demostrado que los hombres y mujeres mayores que hacen ejercicio, viven más y no desarrollan enfermedades cardíacas tan frecuentes, como las personas que no hacen ejercicio. En la mayoría de estos estudios, se les pidió a las personas que caminaran por lo menos 30 minutos, cinco veces por semana. Caminar se considera un ejercicio moderado.

Treinta minutos de ejercicio moderado casi todos los días de la semana es muy fácil de administrar, incluso para las personas que no tienen el hábito de la actividad. La única regla es que su corazón tiene que latir un poco más rápido y su respiración ser un poco más pesada. Caminar más rápido de lo normal, es un ejemplo de un buen ejercicio. Piense en caminar rápidamente (sin correr) para llegar a la estación del autobús o para llegar puntualmente a una cita.

El ejercicio de resistencia significa entrenar sus músculos. Subir escaleras, hacer las actividades de su jardín y cargar bolsas de alimentos, son todos ejercicios de resistencia. Al menos un estudio importante reveló que las personas que se esforzaban por ser más fuertes, también eran menos propensas a sufrir enfermedades cardíacas.

Usted no tiene que hacer ejercicio durante 30 minutos continuos. Puede caminar 10 minutos, tres veces al día. No importa la clase de ejercicio o actividad física que escoja. Puede nadar, andar en bicicleta, pasear a su perro o hacer las actividades de jardinería. Sin considerar lo que decida hacer, asegúrese de disfrutarlo; de esa forma, es más probable que lo convierta en un hábito diario.

Si desea estar más activo, una buena forma de empezar es leyendo las Directrices Canadienses de Actividades Físicas para Adultos Mayores (Canadian Physical Activity Guidelines for Older Adults) en www.csep.ca/guidelines.

Hace mucho tiempo que no hago ejercicio regularmente. ¿Es necesario que visite a mi médico primero?

Sí. Si no ha estado haciendo ejercicio regularmente, consulte a su médico antes de empezar una rutina de ejercicio durante 30 minutos, cinco días a la semana. Es muy importante que consulte a su médico si ya padece alguna enfermedad cardíaca.



ALCOA
P.O. Box 143
Shelburne ON
L0N 1S0

Línea gratuita: 1-800-549-9799
Teléfono: 519-925-1676
Fax: 519-925-3955
Correo-e: alcoa3@uniserve.com
Web: www.alcoa.ca

This document is also available in English. / Ce document est aussi disponible en français.
Questo documento è disponibile anche in italiano. / 本文件亦有简体中文版本。
本檔亦有繁體中文版本。 / ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ