

Mueve tu corazón ...pero hazlo con cabeza

La práctica regular de ejercicio físico es recomendable y está asociada a una **disminución de la mortalidad**, especialmente en enfermedades y episodios de origen cardiovascular, como el infarto o la muerte súbita.

Es necesario adaptar el ejercicio a la edad y condición física de cada persona y someternos de forma periódica a los controles de salud que determinen si contamos con factores de riesgo cardiovascular (hipertensión, colesterol alto, diabetes...).



Deporte seguro

A la hora de iniciar una práctica deportiva deberás de tener en cuenta los siguientes aspectos:

- ✓ **Controles de salud**
Vigila los **principales indicadores de riesgo cardiovascular** (hipertensión arterial, glucosa en sangre, colesterol, obesidad, tabaquismo...).
- ✓ **Hidratación**
Mantente hidratado antes, durante y después del ejercicio.
- ✓ **Alimentación**
Lleva una **alimentación equilibrada**, que incluya todos los grupos de alimentos. Si la actividad física es exigente se deberá aumentar el aporte calórico.
- ✓ **Entrenamiento progresivo y con el material adecuado**
Evitarás lesiones y permitirás que tu cuerpo se adapte de forma gradual a la actividad física.



Prueba de esfuerzo, ¿es necesaria?

Si la actividad física es **moderada** (caminar rápido, bailar, etc.) y no se presentan otros factores de riesgo cardiovascular, no es necesaria.

Si **alguno de los factores de riesgo es positivo** (tabaquismo, colesterol, hipertensión, etc.) se recomendará realizar una analítica y valorar la posibilidad de realizar un electrocardiograma. Según sus resultados se valorará también la posibilidad de realizar una prueba de esfuerzo.

Si la **actividad física es intensa** (correr, BTT, deportes competitivos como fútbol, baloncesto, etc.) es recomendable someterse a una revisión médica en todos los casos, especialmente a partir de los 35 años, y, caso de que el médico lo considere necesario, realizar un test o prueba de esfuerzo.

¿Qué es el riesgo cardiovascular

La probabilidad de desarrollar una enfermedad cardiovascular en un periodo determinado -10 años según varios índices-.

Las enfermedades cardiovasculares pueden afectar al corazón (infarto, angina, insuficiencia cardiaca, etc.) y a otros órganos como el cerebro (hemorragia o infarto cerebral) o el riñón.

Factores de riesgo

Algunos como la edad, el sexo o los antecedentes familiares no se pueden evitar, pero existen otros modificables, tales como:

- ♥ Hipertensión arterial
Mutiplica por tres el riesgo cardiovascular.
- ♥ Hipercolesterolemia o exceso de colesterol en la sangre
El colesterol LDL o "malo" contribuye a la formación de placas de ateroma que obstruyen las arterias, mientras que el "bueno" o HDL las protege.
- ♥ Diabetes
Los altos niveles de glucosa en sangre lesionan las paredes de las arterias.
- ♥ Obesidad
Especialmente la abdominal (por encima de los 88 centímetros en la mujer y de 102 centímetros en el hombre).
- ♥ Tabaquismo
Multiplica por dos el riesgo cardiovascular.

**Haz
deporte
de forma
segura**

**Haz
deporte
de forma
segura**

El cuidado de tu corazón
empieza por **conocer tus riesgos**

[Consulta en esta farmacia](#)

Cuida **tu corazón**♥

