

## Algunos consejos para permanecer activo:

- Escoge las actividades que a usted le guste! Es más probable que continúe haciéndolo ya que usted se esta divirtiendo.
- Varíe los tipos de actividades para prevenir el aburrimiento.
- Póngase pequeñas metas en la actividad escogida, por ejemplo "En la próxima semana yo caminaré 30 minutos, en vez de 20."
- Planee para las actividades físicas – Es más probable de hacer ejercicio si las incorpora en sus rutinas diarias.
- Este activo con amigos o familia. De esta manera, la gente pueda motivarse y animarse uno al otro y puedan tener una razón para continuar.
- Recompénsese! Una palmada en la espalda es merecida para un trabajo bien hecho.
- Consigue un pedómetro. Es una manera divertida de contar sus pasos y su progreso. Rétese para llegar a 10.000 pasos por día.



## Recursos

[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

### Recursos Locales:

Servicios Profesionales de Cardiovascular  
1600 E Jefferson St.  
Seattle, WA  
(206) 860-6660

Información Cardiovascular de Washington  
1560 N 115<sup>th</sup> St. Seattle  
(206) 386-6191

Clinica Al-Shifa

Email: [alshifa@u.washington.edu](mailto:alshifa@u.washington.edu)

Website: <http://students.washington.edu/alshifa>

## Ejercicios y Enfermedades Cardiovasculares

*Un corazón sano, una vida sana*



## Ejercicios y enfermedades cardiovasculares

La inactividad física es un factor mayor del riesgo en enfermedades cardiovasculares reveladoras y muchas otras complicaciones inclusive la obesidad, la hipertensión, triglicéridos alto, un nivel bajo de HDL ("bueno") el colesterol y la diabetes. La actividad física aún moderadamente intensa andar tal como vigoroso es beneficioso cuándo es hecho regularmente por 30 minutos o más en la mayoría de los días.

El ejercicio regular puede ayudar las anomalías de controlar el lípido en la sangre, la diabetes y la obesidad. Puede ayudar también a reducir la tensión.

Los resultados de muchos estudios muestran que personas que modifican su conducta y empiezan el ejercicio regular después de un infarto tienen mejores probabilidades de sobrevivencia y mejor calidad de la vida. Las personas sanas, así como muchos pacientes con la enfermedad cardiovascular, pueden mejorar su desempeño de la salud y el ejercicio con la instrucción.

En términos generales, el ejercicio hace un papel en ambas prevenciones primarias y secundarias de la enfermedad



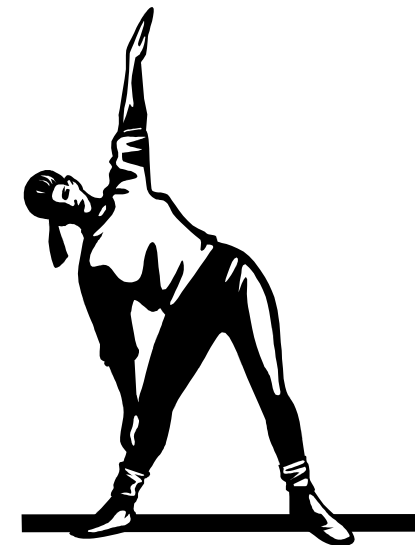
## Los beneficios del ejercicio

- Los aumentos ejercitan la tolerancia
- Reducen el peso y la grasa
- Reducen la tensión
- Reducen el (LDL) & el colesterol "malo" total
- Aumenta el colesterol (HDL) "bueno"
- Ayudan a prevenir la diabetes
- Mejora la función y la flexibilidad musculares
- Aumenta la habilidad del cuerpo para aceptar oxígeno
- Construye huesos sanos, los músculos y las coyunturas, y reduce el riesgo del cáncer del colon
- Reduce los sentimientos de la depresión y la ansiedad, mejora el humor y promueve un sentido de bienestar.

### ¿Cuánto ejercicio es suficiente?

Es recomendado que cada adulto debiera tomar parte en 30 minutos, o más de actividad moderada de la intensidad por lo menos 5 días de la semana.

Las actividades moderadas incluyen las cosas comparables en andar vigorosamente en acerca de 3 a 4 millas por hora. Estos pueden incluir una gran variedad de actividades profesionales o recreativas, inclusive el trabajo de yarda, las tareas de la casa, bicicleta, la natación, etc.



### ¿Qué son los riesgos del ejercicio?

El ejercicio es considerado para ser una actividad muy segura para la salud cardiovascular. Sin embargo, es posible que haya algunos riesgos físicos asociados con el ejercicio que vayan considerando. Es una idea buena de estar enterada de las señales de alerta o los síntomas que pueden indicar un problema: la molestia en el pecho (el dolor o la presión en el pecho, en la mandíbula, o en el cuello, irradiando posiblemente en el hombro, el brazo, o atrás), falta de aliento, mareos, y las anomalías del ritmo del corazón (las sensaciones como palpitaciones rápidas, o golpes fuertes en el pecho). Si uno de estos síntomas ocurre, la atención médica debe ser buscada inmediatamente. También, usted debe "calentar" su cuerpo antes del ejercicio para relajar los músculos e incrementar la circulación de la sangre. Trate de caminar de 3-5 minutos primero.