

SEDENTARISMO

- **DEFINICION DE SEDENTARISMO:** es la falta de actividad física adecuada. Suele asociarse a otros factores de riesgo coronario (como hiperlipidemia, sobrepeso, HTA etc).La condición física se pierde rápidamente después de unos días de inactividad..
- **QUE HACER?** Para que una actividad física sea adecuada , debe ser realizada **regularmente** (diario o interdiariamente) , debe estar en relación a su capacidad física, edad y estado de salud; debe ser de **tipo dinámico** (movilizar grandes grupos musculares); de intensidad **moderada** e inicio **progresivo** y gradual, que no signifique un riesgo para su salud.
- Toda persona ,de cualquier edad debe realizar algún grado de ejercicio regular y adecuadamente planificado, de preferencia con una evaluación médica previa y periódica..
- **PRECAUCIONES?** El ejercicio no controlado ni planificado puede ser peligroso (un ejercicio intenso sin saber como realmente esta su corazón o su presión arterial, es un riesgo al desencadenar episodios de angina de pecho o crisis de hipertensión).
- Durante el ejercicio se produce una dilatación activa de los lechos vasculares musculares, acomodando un gran volumen de sangre, necesaria para satisfacer las necesidades del ejercicio (metabolismo aeróbico aumentado) Durante el ejercicio el rendimiento cardiaco aumenta y las contracciones musculares ritmicas aumentan el retorno venoso.
- Para que el ejercicio fisico sea considerado adecuado y se logren los beneficios para su salud (mente sana en cuerpo sano),debe ser realizado con las siguientes características:
 - a) En forma regular , es decir , de preferencia diaria o interdiariamente (los ejercicios de sólo fines de semana pueden ser un riesgo al someter bruscamente a un esfuerzo a un corazón no preparado).
 - b) Gradual y progresivo: sino esta acostumbrado o ha dejado de realizar ejercicio por un tiempo prolongado, se debe iniciar a un nivel de baja intensidad y progresar en el transcurso de las semanas hasta alcanzar el nivel adecuado que le corresponde. Una sesión de ejercicios debe iniciarse suavemente (fase de calentamiento) , seguida de una fase de entrenamiento (al nivel deseado), seguida de una fase de enfriamiento (reducción gradual de intensidad). Es decir nunca debe empezarse o terminarse bruscamente un ejercicio.
 - c) Por un tiempo determinado (generalmente entre 30 a 40 minutos/dia cuando recién se inicia).
 - d) A un nivel adecuado a su condición física, edad y estado de salud. El limite de capacidad y tolerancia al ejercicio es variable en cada individuo, el cual debera ser determinado por su cardiologo, con reevaluaciones periódicas.
 - e) Debe ser realizado con alegría , como medio de relajación, libre de competición y ansiedad. Si es posible hacerlo acompañado.
 - f) Debe incluir grandes grupos musculares (tipo aeróbico), como la caminata o paseos prolongados, bicicleta estática o rodante. Alternado con gimnasia suave. Evitando los ejercicios isométricos (levantar o empujar objetos pesados tales como pesas, o hacer planchas y abdominales).
 - g) Nunca debe ser realizado hasta producir molestias, ni mucho menos dolor al pecho.
 - h) La intensidad debe ser uniforme, evitandose los incrementos bruscos.
 - i) Aprender a reconocer y valorar sus limitaciones (síntomas o molestias que señala su organismo). Es recomendable aprender a palpar y contabilizar sus pulsaciones. Recomendandose controlar el pulso al inicio e inmediatamente terminado (máximo esfuerzo)

RECOMENDACIONES

- Algunos de los beneficios a alcanzar con el ejercicio incluyen: mejorar su capacidad cardiopulmonar (pulso y presión arterial menor tanto en reposo como al ejercicio, en comparación con el sujeto que no se ejercita, es decir su corazón trabajara mas eficientemente), ayuda a reducir el riesgo de enfermedad coronaria (ayuda a corregir factores de riesgo coronario tales como la diabetes, el stress, el sobrepeso, reduce los niveles de colesterol y trigliceridos, aumenta el HDL) evita el desarrollo de varices de miembros inferiores . Permite una mejor calidad de vida .

- Se recomienda usar calzado adecuado para minimizar el trauma ortopédico. Ropa adecuada a la estación (ligera en verano con sombrero para evitar excesiva sudoración y calor, más abrigada en invierno para evitar la pérdida de calor).
- Evitar el ejercicio en los momentos de temperatura y humedad más extremos.
- Una comida puede incrementar el gasto cardíaco en 25 a 35%, por lo que la capacidad de ejercicio puede verse grandemente reducida en el estado postprandial (además existe una redistribución del flujo sanguíneo secundario a la digestión). Es conveniente evitar esfuerzos o ejercicios intensos, inmediatamente después de ingerir alimentos, o de la ingesta de café, té, u otros excitantes cardíacos, mientras duren sus efectos.
- No se recomienda ingerir alimentos sólidos (sobre todo en gran volumen o con alto contenido graso) por lo menos durante las 3 horas previas a sus ejercicios programados, pues se retrasa el vaciamiento gástrico y sobrecarga de trabajo al corazón.
- Evitar baños muy calientes o saunas inmediatamente después del ejercicio.
- Se sugiere dejar pasar por lo menos 30 minutos después de realizar ejercicios intensos.
- La abstinencia de alcohol es recomendable.
- La exposición a bajas temperaturas incrementa la resistencia periférica, lo que puede incrementar la resistencia coronaria y reducir el flujo miocárdico.
- En caso de viajes prolongados existen problemas de fatiga (por el stress, cargar maletas etc), o por cambios de horario que alteran el ritmo biológico.
- Si usted tiene un trabajo muy sedentario (mucho tiempo sentado o parado) o si pasa muchas horas manejando o viajando, procure movilizar sus piernas como si pedaleara unos cuantos minutos cada hora.
- Una pérdida importante de la capacidad aeróbica ocurre después de 1 a 3 semanas de inactividad (ejm reposo en cama por enfermedad, vacaciones, trabajo sedentario) debe acompañarse de modificaciones temporales de su ritmo de ejercicio (reinicio mas gradual).
- Se recomienda evitar ejercicios intensos si existen enfermedades infecciosas (respiratorias, digestivas, urinarias etc) hasta que se hayan curado o controlado.
- Los programas de ejercicios en embarazadas deben ser individualizados (considerando su capacidad física previa, etapa de embarazo etc). Los ejercicios o deportes que incluyan torciones, saltos o vueltas rápidas, esfuerzos cortos pero de gran intensidad, deberán ser evitados.
- Evitar ejercicios intensos en pacientes con estenosis o insuficiencia aórticas severas (peligro de muerte súbita, hipotensión o síncope).
- En pacientes coronarios no es conveniente realizar esfuerzos bruscos o demasiado intensos en relación a su capacidad física, limitandose a las actividades señaladas por su médico o que hayan sido previamente evaluadas... La mayor parte de los decesos que ocurren en el trote se deben a arritmias cardíacas por una cardiopatía coronaria subyacente ignorada. Mantener sus actividades por debajo del nivel que le genere isquemia coronaria (nivel determinado por su médico o por su propio organismo a través de sus síntomas). Se recomienda controlar su frecuencia cardíaca (pulso) en forma regular. Las actividades que producen contracción isométrica (defecación, micción difícil, postura inusual como mantener los brazos elevados) deberán ser evitadas. Ante la presencia de dolor torácico de cualquier tipo (sobre todo opresivo relacionado al esfuerzo), se deberá detener y descansar, y si persiste colocarse una tableta de isorbide 5 mg sublingual (descansando) de persistir se repetirá y avisará al médico. En caso de fatiga desproporcionada al esfuerzo, palpitations intensas, mareos detenerse. Si usted se cansa, tiene molestias en las piernas (várices o claudicación), o le duele el pecho al caminar cierta distancia, procure recorrer distancias en trechos menores a ese límite.
- El ejercicio aislado y ocasional eleva bruscamente la presión arterial, se debe evitar ejercicio isométricos o estáticos en hipertensos.

Se recomienda una evaluación cardiológica anual con prueba de esfuerzo a partir de los 35 años, o antes de existir alguna anomalía o múltiples factores de riesgo coronarios. Bastan 30 a 45 minutos de ejercicio como mínimo por día o interdiariamente, evitando los ejercicios isométricos (levantar pesos, hacer planchas o abdominales etc).