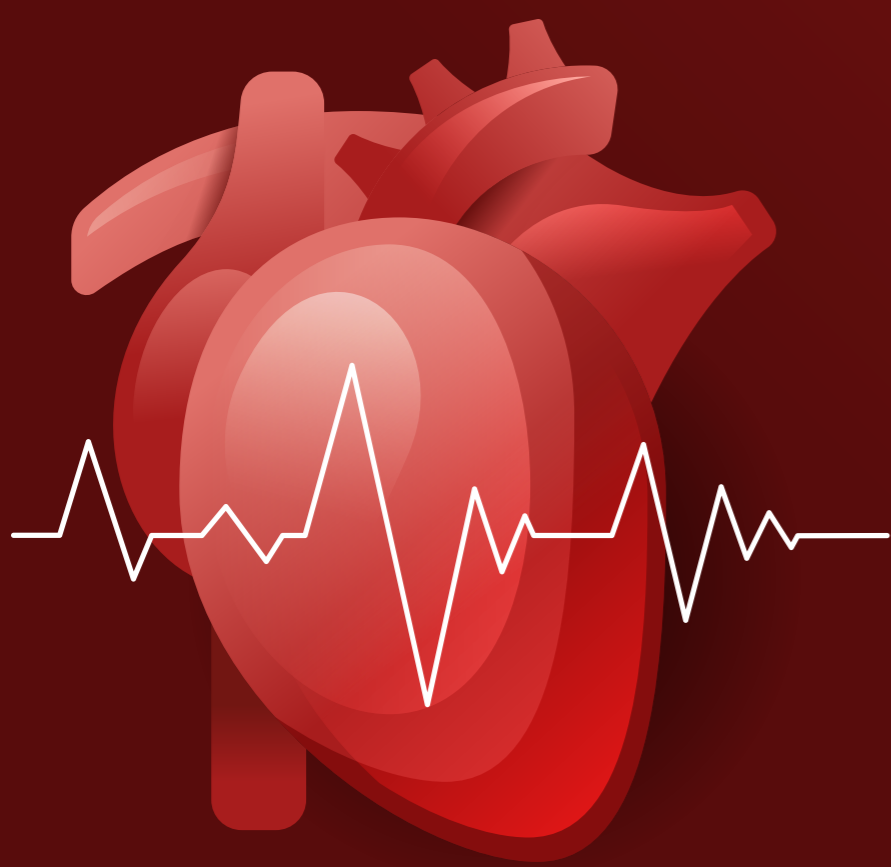


TODO POR UN CORAZÓN FUERTE: ESTAR EN FORMA

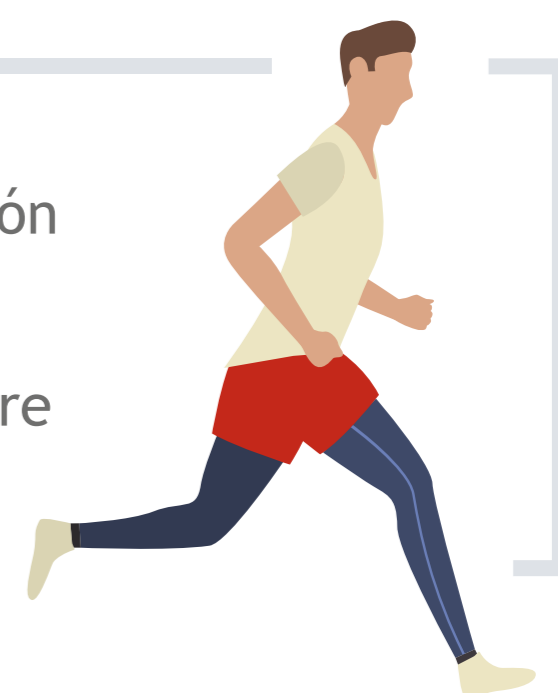


SALUD CARDIACA Y EJERCICIO FÍSICO
El corazón, al igual que otros músculos, se refuerza con la práctica de actividad física regular que resulta esencial para mantener un buen estado cardiovascular. El ejercicio físico produce beneficios para la salud y puede prevenir enfermedades cardíacas¹.



La actividad física fortalece el corazón y mejora el funcionamiento de los pulmones: mejora la capacidad del corazón para bombear sangre a los pulmones y al resto del cuerpo.

Así, circula más sangre y la concentración de oxígeno en la sangre aumenta, lo que permite llevar oxígeno a todo el organismo².



Beneficios de la actividad física:

LAS PERSONAS MÁS ACTIVAS³:

- Tienen **menores tasas de mortalidad** por todas las causas: cardiopatía coronaria, hipertensión, accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2, síndrome metabólico, cáncer de colon y mama, y depresión.
- Presentan **mejor funcionamiento de los sistemas cardiorrespiratorio y muscular**.
- Mantienen mejor el peso y tienen **mejor composición corporal**.
- Tienen **menor riesgo de sufrir fracturas** de cadera o columna.



Organización
Mundial de la Salud

RECOMENDACIONES de la Organización Mundial de la Salud⁵

- Dedicar **mínimo 150 minutos semanales** a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien **75 minutos** de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación.
- Las sesiones serán de **mínimo 10 minutos**.
- Mayores beneficios si se **aumenta hasta 300 minutos por semana** de actividad aeróbica moderada o hasta **150 minutos semanales** de actividad aeróbica intensa, o una combinación de ambas.
- **2 o más veces por semana** se debe realizar fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

¹ Fundación Española del Corazón. Multimedia. Ejercicio físico y salud cardiovascular (I). Disponible en:

<https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2439-ejercicio-fisico-salud-cardiovascular-i.html>

² National Heart, Lung and Blood Institute (NIH). La actividad física y el corazón: Beneficios de la actividad física. Disponible en:

<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon>

³ Organización Mundial de la Salud (OMS). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. La actividad física en los adultos. Disponible en:

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/es/

⁴ American Heart Association. Healthy for Good. ¿Qué cantidad de Actividad Física es necesaria?. 2018. Disponible en:

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/healthy-living-spanish-infographics/que-cantidad-de-actividad-fisica-es-necesaria-infografia>

⁵ Organización Mundial de la Salud (OMS). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/