

## DEPORTE Y SALUD CARDIOVASCULAR: DOS AMIGOS ÍNTIMOS



¿Cuántas veces has notado que tu forma física no es demasiado buena en una acción diaria? Seguro que al correr para coger el autobús o subir las escaleras del trabajo alguna vez te has fatigado más de lo que te gustaría. Tu ritmo cardíaco y tu respiración se han disparado y has pensado que deberías retomar la actividad física. Y es que sí, el deporte es una herramienta muy eficaz para cuidar de nuestro sistema cardiovascular.

Si subimos de la compra más o menos cansados, o de cualquier otra actividad, dependerá de nuestra condición física. Algo que depende de nuestra capacidad de resistencia, de fuerza, de la velocidad, la flexibilidad o la coordinación. En ella influyen un gran número de aspectos ligados a nuestro organismo y también a nuestras emociones. El ideal es tener una condición que nos permita disfrutar de aquellas actividades que más nos gustan con vigor y energía. Además, eso será un buen indicador de nuestra salud cardiovascular. Hay una relación directa entre el aumento de la práctica deportiva y la mejora de la condición física. Y unas consecuencias positivas para nuestra salud cardiovascular y respiratoria. Aquí exponemos algunas:

- Disminución de la frecuencia cardíaca en situaciones de reposo pero también cuando llevamos a cabo esfuerzos.
- Optimiza la contracción cardíaca.
- Facilita una mayor fluidez en la circulación sanguínea.
- Disminución en situación de reposo de la presión arterial.
- Aumenta la capacidad respiratoria
- Mejora la oxigenación de la sangre.
- El sistema nervioso mejora su funcionamiento y aumentan las destrezas motrices
- Mejora los niveles de colesterol por una acción doble, el incremento de la lipoproteína de alta densidad (HDL) y la disminución de la lipoproteína de baja densidad (LDL).

Si hasta ahora no has tenido muy en cuenta la actividad física en tu día a día pero quieres empezar a incluirla en tu agenda, hay una buena noticia. Cualquier ejercicio repercute directamente sobre nuestra salud. En muchas ocasiones relacionamos los trabajos más aeróbicos como correr o montar en bici con las mejoras para nuestro sistema cardiovascular. Pero no es exclusivamente así. Hay muchas actividades que te mejoran, por ejemplo el trabajo de fuerza con máquinas dentro de un gimnasio o practicar tu deporte favorito. Eso sí, intenta que la práctica sea continuada. De esa manera tu condición física y tu salud lo agradecerán.