

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
18/10/2014	EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE)	21	6	CUIDADO CON EL DEPORTE NO CONTROLADO

Cuidado con el deporte no controlado

Ya llegó la primavera y pronto el verano lo que nos hace pensar en los kilitos de más que hay en nuestros cuerpos poco tonificados. Nuestro subconsciente nos indica que la única solución es realizar actividad física lo más pronto posible, ojala con resultados inmediatos y que involucre el menor tiempo.

Antes de inscribirnos en un gimnasio, decidir ser nuestros propios personal trainers o po-

neros como locos a correr es fundamental controlar las existencias de las Patologías de Base, realizar un chequeo al corazón y un examen de resistencia física, especialmente aquellos que poseen, además de sedentarismo, malos hábitos alimenticios y otros como el cigarrillo o el alcohol.

De esta manera, se puede realizar una buena rutina de ejercicios acorde a las capacidades y limitaciones de cada uno.

Por el contrario, cuando decidimos realizar actividad física en forma irregular, descontrolada, sin supervisión e influenciado por modas estacionales o mediáticas, tendemos a sobreestimar los Factores de Riego Cardiovasculares lo que nos puede acarrear serios riesgos a nuestra salud.

Recientemente la revista científica New England Journal of Medicine publicó sobre el riesgo de sufrir un infarto al miocardio

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
18/10/2014	EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE)	21	7	CUIDADO CON EL DEPORTE NO CONTROLADO

(músculo del corazón) por parte de los deportistas ocasionales, debido a que someten a dicho órgano a una sobrecarga de trabajo en forma repentina. Por otra parte, un ejercicio vigoroso demanda mayor gasto cardiaco, generando inestabilidad hemodinámica que puede desencadenar crisis hipertensiva o bien un coma diabético.

Los diferentes investigadores informan que el peligro de un in-

cidente cardiaco disminuye notablemente si se realiza deportes con regularidad y en forma aeróbica, en otras palabras, realizar actividades que lleven aire a los pulmones, como caminar de manera rápida, correr, remar, brincar la cuerda, nadar, patinar, andar en bicicleta y bailar, entre muchas otras.

Los invito entonces a evitar riesgos cardiovasculares asociados al ejercicio físico no controla-

do a través de la realización periódica de ejercicios y deportes acorde a sus propias capacidades y limitaciones.

Victor Morales Peña
Coordinador
cardiorrespiratorio
Kinesiología UDD

