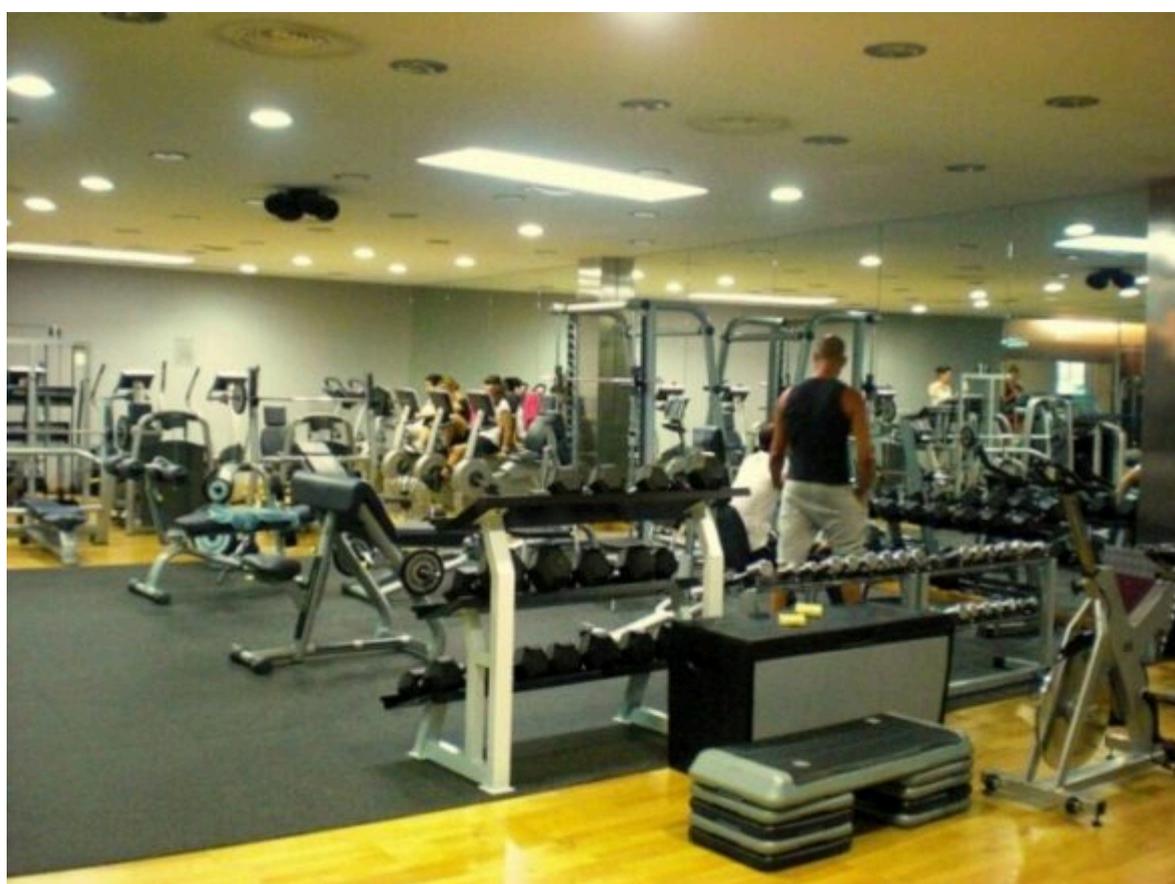


# Llega el calor y se incrementa la actividad física: las recomendaciones de un cardiólogo para evitar problemas de salud

8 septiembre, 2022



Por Libby Rose

**José Bertin, médico cardiólogo del Hospital Tagarelli, nos brinda recomendaciones.**

Llega el calorcito y arranca la cuenta regresiva para el verano. En esta época, muchos, con el objetivo de llegar con el cuerpo deseado, comienzan a hacer actividad física u otros la incrementan para obtener mejores resultados. Y si bien alimentarse de forma equilibrada y hacer ejercicio es algo

saludable, los chequeos médicos son fundamentales para evitar problemas de salud.

En ese sentido, **El Cuco Digital** habló con **José Bertín**, médico cardiólogo del Hospital Tagarelli, quien brinda una serie de recomendaciones previo a iniciar una actividad física, sobre todo en los mayores de 35 años como así también aquellos que padecieron Covid-19.



José Bertin, médico cardiólogo del Hospital Tagarelli

**¿Qué estudios hay que hacerse antes de iniciar una actividad física?**

Todo paciente, al menos tiene que hacer una consulta cardiológica para hacer un interrogatorio completo para saber los antecedentes familiares y personales, y el examen físico para ver si se detecta alguna anomalía, un soplo o cualquier problema; y también algún electrocardiograma.

**Si me hice estudios antes de arrancar con alguna actividad, pero luego tuve Covid, ¿debo repetirlos?**

Después del Covid es recomendable hacer al menos una consulta clínica cardiológica y también ver al neumólogo porque el virus deja secuelas también a nivel pulmonar.

**¿Qué actividades son las recomendadas para cada etapa de la vida si la persona no suele hacer ejercicio con frecuencia?**

El objetivo es evitar complicaciones durante la actividad. Es muy bueno el ejercicio físico y es importante que eso no se convierta en una complicación, la peor es la muerte súbita.

Pero hay que dividir a menores y mayores de 35 años. En los menores los problemas generalmente son genéticos como cardiopatía hipertrófica, anomalías coronarias u otras anomalías que se pueden traer en los genes. Luego de los 35 están más asociados a los hábitos, con la enfermedad coronaria a la cabeza, sobre todo en pacientes hipertensos y diabetes, que es muy bueno que hagan actividad física, pero es importante que se hagan los controles.

No hay ningún tipo de actividad física – dejando de lado el alto rendimiento- para ninguna edad, depende del gusto y de sus enfermedades. En lo que respecta a bicicleta, fuerza, natación, no hay restricción. Si están más limitados con el tema de daños en las articulaciones

**¿Cuánto tiempo y cuántas veces por semana es saludable hacer actividad física?**

Las recomendaciones internacionales sugieren no menos de 150 minutos semanales de actividad aeróbica y siempre combinándola con fuerza muscular. La mejor prevención para enfermedades y muerte cardiovascular es combinar aeróbica con fuerza.

**¿Qué actividades son las más recomendables si tengo alguna anomalía cardíaca?**

Lo óptimo es realizar el chequeo cardiovascular y según los resultados se programa la actividad. Pero hacer actividad física siempre es recomendable.