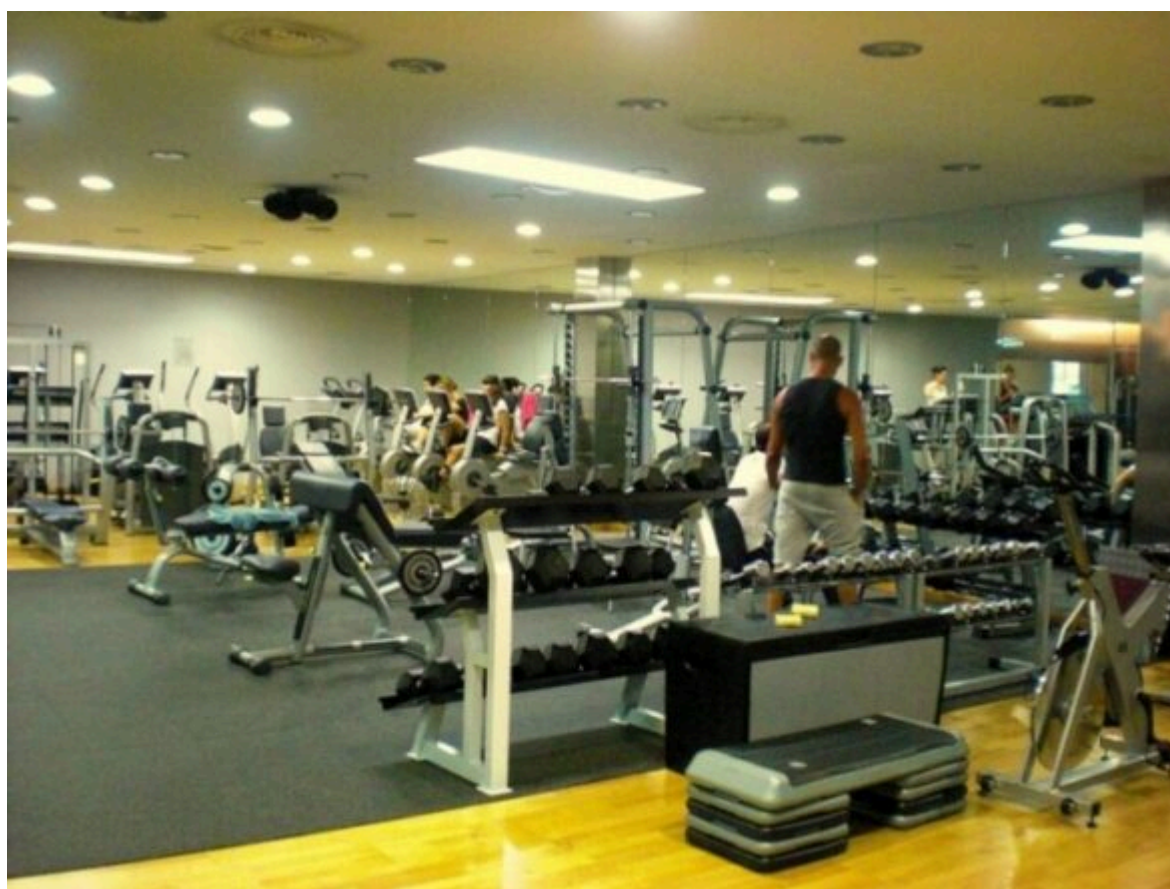


Llega el calor y se incrementa la actividad física: las recomendaciones de un cardiólogo para evitar problemas de salud

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.