Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://comsoc.udg.mx)

Alertan sobre cuidados del corazón

Representan riesgos enfermedades asintomáticas

Ahora que las enfermedades cardiovasculares están a la orden del día y que a diferencia de otras épocas se presentan en gente más joven, estar al pendiente y cuidado de nuestro corazón debe ser ya una actividad habitual.

El cardiólogo Gustavo Pineda Nava precisa que hacer actividad física es de suma importancia, pero debe realizarse con la seguridad de que nuestro cuerpo está bien, es decir, sano.

Durante la práctica deportiva existen varias señales que podrían alertarnos de que algo no funciona bien en nuestro organismo, lo que implicaría disminuir la actividad o definitivamente suspenderla.

Entre estos síntomas destacan palpitaciones que la persona sienta fuera de lo normal, falta de aire inexplicable por el tipo de actividad, mareos, desmayos o dolor de pecho, comenta Pineda Nava.

“Si yo compito en cien metros, en una carrera rápida, por supuesto que la frecuencia cardiaca se irá muy arriba y voy a sentir palpitaciones, pero que van relacionadas con ese tipo de actividad. En cambio, si estoy trotando tranquilamente y siento esas palpitaciones súbitas, ya no es normal”.

Puntualizó que poner atención en todos estos síntomas es una forma de evitar la denominada muerte súbita durante la actividad física, que no sólo se presenta en deportistas de alto rendimiento, como se ha visto en la televisión, sino en cualquier atleta en las unidades deportivas.

“Es importante hacer una valoración anual del estado de salud, ya que puede aparecer algún padecimiento. Realizar actividad física disminuye el riesgo de padecer enfermedades, pero no lo elimina, y estos problemas pueden tener desenlaces fatales”.

Explica que es importante decir que estar enfermo no elimina la posibilidad de hacer ejercicio. Son contados los casos en que se restringe la actividad. “En términos generales, el hecho de que una persona sea diabética, cardiópata, hipertensa o haya tenido una embolia, no la excluye de la actividad física. Por el contrario, se indica que la hagan. Sólo es cuestión de acercarse a su médico, para conocer el tipo de ejercicio recomendado”.

Guadalajara, Jal., diciembre de 2008
Texto: Laura Sepúlveda
Fotografía: Internet
Edición de noticias: LCC Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:

Medicina preventiva [1]
Salud [2]

URL Fuente: https://comsoc.udg.mx/noticia/alertan-sobre-cuidados-del-corazon

Links
[1] https://comsoc.udg.mx/etiquetas/medicina-preventiva
[2] https://comsoc.udg.mx/etiquetas/salud