GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Es posible ejercitar tras un infarto de miocardio?

Actualidad Empresarial | 06/01/2023 | 00:00

El infarto de miocardio es provocado por el deterioro y la obstrucción de las arterias del corazón, debido a la acumulación de colesterol, grasas y células inflamatorias que evitan la correcta irrigación sanguínea. En este marco, las personas que han sufrido este tipo de evento deben realizar un programa de rehabilitación cardíaca para incrementar la capacidad funcional del corazón, controlar los factores de riesgo coronarios y reducir la sintomatología.

Para ello, la consulta de cardiología clínica Cardio2Max del Dr. Portugal lleva a cabo la prueba de esfuerzo para determinar el riesgo de realizar ejercicio, además de ofrecer la planificación de continuación de entrenamientos deportivos terapéuticos.

¿Es posible ejercitar tras un infarto de miocardio?

El ejercicio físico es altamente recomendable para las personas que han sufrido un infarto de miocardio, formando parte de los programas de rehabilitación cardíaca en muchos centros. Sin embargo, la actividad debe comenzarse de forma supervisada y controlada por un cardiólogo, quien establecerá el riesgo de esta de acuerdo con el caso particular de cada paciente. En este sentido, es usual realizar una prueba de esfuerzo con consumo de oxígeno para saber si existe isquemia residual y a qué intensidad puede ocurrir, así como conocer cuáles son las zonas de frecuencia cardíaca seguras para poder ejercitar, obteniendo el máximo beneficio con la menor probabilidad de riesgo.

De esta manera, es posible no solo intentar impedir que vuelva a ocurrir un evento similar, sino también desarrollar una forma física eficiente para descargar el corazón, minimizando el riesgo de ponerlo en peligro.

Esto se consigue a través del desarrollo de un mayor número de mitocondrias en los músculos, permitiendo que se extraiga mayor cantidad de oxígeno de cada mililitro de sangre que el corazón bombea. De esta manera, para un mismo esfuerzo se realiza un menor bombeo de sangre que se traduce en menor demanda de trabajo al corazón.

Pruebas de esfuerzo como parte de rehabilitación cardíaca, en Cardio2Max

En la consulta de cardiología clínica Cardio2Max del Dr. Juan Carlos Portugal, en Barcelona, contempla una serie de pruebas diagnósticas para descartar una enfermedad obstructiva en las arterias coronarias y determinar el riesgo de hacer ejercicios.

Con estas pruebas, el profesional se encarga de primero determinar el riesgo residual si existiese. Y, segundo, establecer un programa de entrenamiento seguro, gracias al entrenamiento por zonas de frecuencia cardíaca, para recuperar la calidad de vida y mantenerla luego del infarto.

Con una consulta completamente equipada para brindar a los pacientes la posibilidad realizar el esfuerzo en bicicleta o en cinta, ya sea corriendo, pedaleando o caminando, Cardio2Max es una de las mejores alternativas a la hora de preservar la salud y la calidad de vida por medio de un programa de rehabilitación cardíaca planificado, con entrenamientos deportivos terapéuticos.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/193867-es-posible-ejercitar-tras-un-infarto-de-miocardio.htm