



Beneficios del ejercicio en las enfermedades cardiometabólicas

Las enfermedades cardiometabólicas representan una tasa de mortalidad significativa, afectando hasta 41 millones de personas en todo el mundo, con un impacto especialmente notable entre los 30 y 69 años.

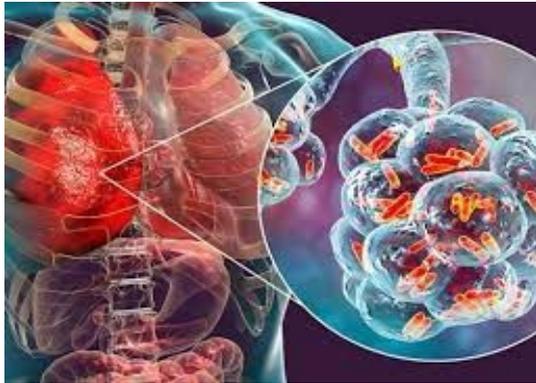
Recientemente, se ha documentado que la falta de actividad física es un factor de riesgo importante para el desarrollo de estas enfermedades, contribuyendo a 1.6 millones de muertes anuales.

Se analizó el impacto beneficioso del ejercicio en las enfermedades cardiometabólicas, explicando los mecanismos celulares y fisiológicos que contribuyen a la regulación del homeostasis corporal y su influencia en la longevidad.

Las enfermedades cardiometabólicas tienen un gran impacto a nivel mundial y representan un alto costo para los sistemas de salud. El ejercicio físico ha demostrado ser una intervención crucial para prevenir o retrasar el curso de estas enfermedades a través de diversos mecanismos celulares que regulan la homeostasis corporal

Palabras Clave: enfermedades cardiometabólicas, ejercicio físico, enfermedades cardiovasculares, sedentarismo.

Enfermedades raras y extrañas



Las enfermedades cardiometabólicas son trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos, que suelen desarrollarse en su mayoría por estilos de vida poco saludables de las personas y suelen ocurrir por la aterosclerosis, un endurecimiento que se origina en las arterias cuando se da una acumulación de grasa, colesterol u otras sustancias en las paredes de las arterias.

Dentro de los principales riesgos cardiometabólicos se encuentran: la falla cardíaca, diabetes, hipertensión y la Dislipidemia.

Falla Cardíaca

Se conoce como Falla Cardíaca (FC) a la afección que ocurre cuando el corazón no logra bombear de manera eficiente la cantidad de sangre que el cuerpo requiere o no consigue llenarse de sangre, y puede manifestarse debido a otras enfermedades preexistentes en el paciente, como presión arterial elevada o enfermedad de las arterias coronarias. Con el tiempo, el corazón se puede debilitar, por lo que las personas con esta patología pueden tener menos energía o dificultades para realizar las actividades cotidianas, y al mismo tiempo experimentan estos y otros síntomas, pero no se dan cuenta de que podrían ser un indicio de falla cardíaca.

Dislipidemia

La Dislipidemia se manifiesta cuando se da una concentración elevada de lípidos en sangre, una característica por el aumento del colesterol o triglicéridos. La Dislipidemia es considerada una enfermedad asintomática, y sólo presenta alguna señal en una etapa avanzada, generando complicaciones en la persona como infartos cerebrales, pancreatitis aguda o enfermedades coronarias. Dentro de las principales causas se encuentran los malos hábitos alimenticios, como las dietas ricas en grasas y poco saludables, añadiendo inactividad física y tabaquismo. También, se puede dar otros factores de riesgos asociados a la enfermedad como la diabetes, hipotiroidismo o la obesidad.

Para más información puede acceder a: <https://tgustahn.com/index.php/business/888-enfermedades-cardiometabolicas-y-su-abordaje-integral>

CENTRO DE INFORMACIÓN DE CIENCIAS MÉDICAS

Dirección: Calle A
% 39A y 4 No. 405.
Nueva Gerona, Isla
de la Juventud, CP:
25100, Cuba

Teléfono: 46324510

Correo electrónico:
letilili@infomed.sld.cu



Este servicio forma parte de las listas de Discusión y Distribución de Infomed. Para suscribirse o borrarse de la lista, tiene que entrar al siguiente enlace: <http://listas.red.sld.cu/mailman/listinfo/guardianesensalud>

Esta información puede pasarla a amigos y colegas interesados.

Si algún usuario no puede leerlo en formato HTML infórmelo para enviarlo en texto sin formato.

No olvide que su opinión es para nosotros muy importante, contáctenos a través de la dirección letilili@infomed.sld.cu o por teléfono 46 32 45 10.

...Contáctenos...

¡Estamos en la web!
<http://www.infomed.ijv.sld.cu>