



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

L'exercici i les malalties cardiovasculars

Quan parlem de malalties cardiovasculars estem parlant d'aquelles malalties que afecten el nostre cor i el nostre sistema circulatori –hipertensió arterial, malaltia cardíaca, accident vasculocerebral, etc.–; patologies que avui en dia esdevenen la causa més freqüent de mort al món.

Preparar de manera adequada el nostre cos amb exercici aeròbic –de manera que reforci la nostra musculatura i treball de prevenció amb el fisioterapeuta– pot ajudar a prevenir aquestes malalties cardiovasculars, la seva simptomatologia i, fins i tot, les seqüeles que se'n deriven.

La hipertensió arterial comporta un risc per a la nostra salut i en molts casos és la responsable d'un possible accident cerebrovascular o d'un infart cardíac. L'exercici físic pot ajudar a controlar la tensió arterial i, per tant, a disminuir la possibilitat de tenir una malaltia cardíaca. L'exercici també produeix un seguit de modificacions i canvis a diferents òrgans (cor, pulmons, musculatura...) i aquestes modificacions resulten molt beneficioses per als potencials pacients cardíacs, ja que milloren la seva qualitat de vida. Un estil de vida físicament actiu que fugi del sedentarisme millora el funcionament del sistema cardiovascular i millora aspectes com el sobrepès, la hipertensió arterial i la hipercolesterolèmia, i contribueix, a més, a augmentar el bon estat físic i mental de la persona. Un bon exercici que, a més, és accessible a tothom és caminar; amb una passejada de trenta minuts diaris a un pas moderat podríem reduir el risc de tenir un accident cerebrovascular, tenint molt en compte, però, que el més important és la regularitat i la constància a l'hora de fer qualsevol activitat física per obtenir beneficis saludables.

El fisioterapeuta com a professional de la salut pot treballar juntament amb el pacient fent una programació d'activitat física controlada amb exercicis terapèutics dirigits a prevenir la malaltia, tractar els símptomes si ja està instaurada i recuperar els possibles efectes generats en el cas d'haver-la patit.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
www.fisioterapeutes.cat
cfc@fisioterapeutes.cat

tech&natural
kyrocream
F'activa



Garantia



OUTBACK
SOLAR THERAPY

www.kyrocream.com