

Estar **activo** cuando tiene **trastornos** **de los lípidos** **en la sangre**

Exercise
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE®

¿Quieres sentirte mejor, dormir mejor y moverte mejor? Los expertos ahora dicen que cualquier actividad física cuenta para una mejor salud, ¡incluso cuando se hace por unos pocos minutos! De hecho, la American Heart Association y el American College of Cardiology recomiendan la actividad física como una terapia de estilo de vida importante para tratar los trastornos de los lípidos en la sangre y reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

Los lípidos más comúnmente medidos son el colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL o colesterol malo), el colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL o colesterol bueno) y los triglicéridos. Los efectos directos del ejercicio en estos lípidos pueden variar por persona porque la dieta, la pérdida de peso, la genética y los medicamentos también influyen el colesterol y los triglicéridos. Sin embargo, la actividad física regular puede ayudar a elevar el colesterol HDL y disminuir el colesterol LDL y los triglicéridos en muchas personas.

Empezando

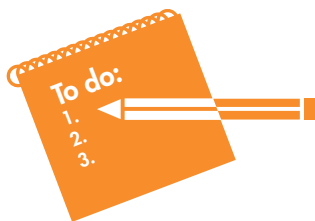
Comienza sencillo:

¡Siéntate menos y muévete más! Camina hasta el buzón. Pasea al perro. Baila en la cocina. Usa las escaleras. Encuentra oportunidades para moverte durante todo el día. Todo se suma.



Crea un plan:

La actividad física puede mejorar los lípidos en la sangre, pero también es necesario reducir el peso y la grasa corporal mediante una alimentación saludable. Habla con tu médico para crear un plan. Un nutriólogo certificado y un profesional certificado en ejercicio pueden ayudarte.



Piensa en 2000:

Un programa de actividad física que quema 2000 calorías / semana es un buen objetivo para mejorar los lípidos en la sangre. Los monitores de actividad física, las aplicaciones de los teléfonos y los relojes deportivos son una forma divertida y útil de registrar tu actividad y calorías.



Motivation

Motivación: ¿Qué te ayudará a seguir un plan de actividades? ¿Te ayudaría hacer ejercicio con un amigo? ¿Hay un mejor momento durante el día para hacerlo? ¿Lo harías mejor en un programa supervisado o en un gimnasio?



Comienza donde estás. Usa lo que tienes. Haz lo que puedas.

Consejos y precauciones para los trastornos de lípidos en la sangre

Tu médico puede recetarte un medicamento para reducir los lípidos, como la estatina. Tomar estatina no significa que debas ignorar la actividad física. La combinación de estatinas y ejercicio regular puede mejorar la salud del corazón y los lípidos en la sangre más que cualquiera de estos tratamientos por sí solos.

Algunas estatinas pueden causar dolor muscular u otros efectos secundarios. Si tienes síntomas, habla con tu médico sobre cómo combinar la estatina y tu rutina de actividad física para reducir dolores musculares.

El colesterol LDL juega un papel importante en el desarrollo de enfermedades del corazón. La actividad aeróbica al menos 5 días a la semana de 30-60 minutos / día puede reducir el colesterol LDL, pero es igualmente importante reducir el consumo de calorías para perder peso. La actividad aeróbica moderada o vigorosa realizada regularmente puede aumentar el colesterol HDL, lo que reduce el riesgo de enfermedad cardíaca.

La actividad física puede reducir inmediatamente los niveles de glucosa y triglicéridos en sangre. Por lo tanto, hacer ejercicio la mayoría de los días de la semana es mejor que ser un "guerrero de fin de semana". Y ser activo después de comer es mejor que mirar televisión o estar en la computadora.

Actividad aeróbica



La actividad aeróbica aumenta el ritmo cardíaco, la respiración y resistencia. Aumenta gradualmente hasta hacer al menos 150 minutos / semana de una actividad de intensidad moderada (como una caminata rápida, ciclismo ligero o ejercicio acuático) a una actividad vigorosa (como trotar, jugar tenis o senderismo).

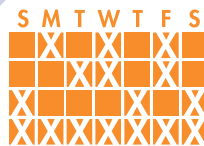
¿Qué?

Cualquier actividad rítmica continua.



¿Con qué frecuencia?

3-5 días / semana



¿Qué tan intenso?

Bastante ligero a algo difícil



¿Cuánto?

Comienza con unos minutos. Gradualmente acumula hasta 30-60 minutos durante el día.



Recuerda: Incluye 5 o 10 minutos aquí y allá. ○ trata de acumular hasta 20-30 minutos la mayoría de los días de la semana para hacer 150 minutos / semana. Sé activo como sea y donde puedas. Para perder peso, haz el doble de actividad. La pérdida de peso puede ayudar a mejorar los lípidos en la sangre.

Precauciones para la actividad aeróbica

- Si te esfuerzas demasiado y lo haces muy rápido, te cansarás rápidamente. Al inicio, concéntrate en hacerlo por más tiempo, y menos intenso.
- Aumenta gradualmente el ritmo y el tiempo que pasas siendo activo.
- Haz calentamiento y enfriamiento a un ritmo fácil antes y después del ejercicio.

Datos nutricionales de los lípidos en la sangre

Algunas opciones de comida pueden ayudar a que los lípidos de tu sangre alcancen un buen rango. Come más granos enteros (avena, salvado), frutas y verduras. La fibra dietética ayuda a reducir el colesterol LDL. También incluye ácidos grasos omega-3 que están en los vegetales de hojas verdes oscuras (como la espinaca o la col rizada), el pescado (como el salmón o las sardinas), la soja y las nueces. ¡Tú puedes tomar el control de tus lípidos en la sangre!



Entrenamiento muscular



El entrenamiento muscular, como por ejemplo trabajar con pesas o bandas de resistencia, te hace más fuerte y aumenta la masa muscular. Podrás hacer actividades divertidas y diarias de manera más fácil y segura. Tener más masa muscular y menos grasa son buenos para los lípidos en la sangre, la salud del corazón y el metabolismo.

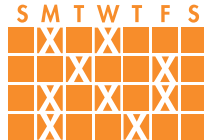
¿Qué?

Pesas de mano, bandas de resistencia, máquinas de pesas o tu propio cuerpo (por ejemplo, flexiones en mostrador de cocina o sentadillas en una silla)



¿Con qué frecuencia?

2-3 días / semana *
Día de descanso entre entrenamiento



¿Qué tan intenso?

Comienza con un esfuerzo ligero. Avanza hasta un esfuerzo medio o duro.



¿Cuánto?

10-15 repeticiones al inicio (para cada grupo muscular principal). Acumula hasta 8-12 repeticiones de arduo esfuerzo. Repite 2-4 veces.



Recuerda: Si lo necesitas, obtén ayuda de un profesional certificado en ejercicio. Ellos pueden enseñarte la forma correcta de hacer ejercicios y cómo respirar adecuadamente.

Otros tipos de actividad física



La actividad aeróbica y el entrenamiento muscular son particularmente útiles para las personas con trastornos de los lípidos en la sangre. Sin embargo, puedes disfrutar y beneficiarte de estas otras opciones.

Flexibilidad:

Estira tus músculos 2-7 días / semana hasta el punto de sentir tensión durante 10-30 segundos (30-60 segundos para adultos mayores). Por ejemplo, estira las pantorrillas o la parte posterior de los muslos.



Sólo por diversión:

Encuentra formas de estar activo que son simplemente divertidas. Intenta hacer dobles de tenis. Baila. Cuida tu jardín. Juega al aire libre con tus hijos o nietos. Encuentra lo que te hace sonreír y hazlo a menudo.



Da más pasos:

Usa un teléfono inteligente o un monitor de actividad para medir tu actividad y mantenerte motivado. Gradualmente acumula hasta 7,000-9,000 pasos / día.



Yoga, pilates y tai chi.

Todos ayudan con el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza, ¡y también son relajantes!



Más ayuda

Visita [acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro](https://www.acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro) para encontrar un profesional de ejercicio certificado por ACSM cerca de ti

¿Cómo comenzaré esta semana? _____