



4 MANERAS EN LAS QUE EL EJERCICIO BENEFICIA A TU CORAZÓN

Realizar actividad física es una de las mejores cosas que puedes hacer por tu corazón, y llevarla a cabo regularmente ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y añade años a tu vida, así lo indica la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos.

No es necesario que pases horas en el gimnasio todos los días para observar sus beneficios. **Moverte por tan solo 30 minutos al día es suficiente para mejorar la salud de tu corazón.**

Por ello, si padeces diabetes o alguna enfermedad cardíaca, habla con tu médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

A continuación te mencionamos los **beneficios para el corazón de realizar actividad física:**

1. **Quemas calorías.** Esto puede ayudarte a perder kilos adicionales o a mantener un peso saludable. El sobrepeso es un factor de riesgo importante para las enfermedades del corazón.
2. **Reduce la presión arterial.** Realizar algún tipo de ejercicio aeróbico moderado, de 30 a 60 minutos la mayoría de los días de la semana, puede ayudarte a bajar la presión arterial, que es considerada como factor de riesgo importante para las enfermedades cardíacas.
3. **Reduce el estrés.** Está comprobado que el ejercicio regular ayuda a eliminar el estrés. Los expertos no sabe con seguridad si el estrés juega un papel directo en las enfermedades del corazón, pero puede contribuir a otros factores de riesgo.
4. **Reduce el colesterol.** El ejercicio puede reducir tu nivel de colesterol LDL (colesterol «malo»). Tener un nivel elevado de LDL es un factor de riesgo importante para desarrollar enfermedades cardíacas.

CLICKISALUD

Síguenos en nuestras redes sociales

