PATOLOGIAS

Ángela Viviana Ossa Cruz
Ficha: 2142897
Instructor: Fernando Leal

HIPERTENSIÓN

- Es conocida como tensión arterial alta o elevada, es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos. Cada vez que el corazón late, bombea sangre a los vasos que llevan la sangre a todos partes del cuerpo.
- BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LA PRESION ARTERIAL

  -Cardiovasculares: Mejora la frecuencia cardiaca, el gasto cardiaco, la resistencia vascular periférica el volumen plasmático y la densidad capilar…

  -Composición corporal: Mejora la masa muscular y disminuye la grasa corporal subcutánea y la grasa intraabdominal.
- RUTINAS

  -Rítmicos y aeróbicos son los adecuados para estos pacientes, son efectivos aquellos ejercicios donde participen grandes grupos musculares como caminar. Bailar, correr, nadar y montar en bicicleta.
- HIDRATACION

  -Debe tomar por lo menos un litro y medio de agua al día.



DIABETES

- Enfermedad crónica e irreversible del metabolismo en la que se produce un exceso de glucosa o azúcar en la sangre y en la orina; Es debida a una disminución de la secreción de la hormona insulina o a una deficiencia de su acción.
- BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN DIABETICOS

  -Aumenta la utilización de glucosa por el musculo.

  -Mejora la sensibilidad a la insulina.

  -Reduce las necesidades diarias de insulina o disminuye las dosis de antidiabéticos orales.

  -Controla el peso y evita la obesidad.

  -Mantiene la tensión arterial y los niveles de colesterol.



- RUTINAS

  -Marcha a paso ligero, ciclismo, elíptica, natación, patinaje, baile, senderismo, correr.

- HIDRATACION

  -Es aconsejable consumir 2.5 litros de agua durante el día.

SINDROME METABOLICO

- Conjunto de trastornos que aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardiacas, un derrame cerebral o diabetes. El síndrome metabólico incluye presión arterial elevada, azúcar en la sangre elevada, exceso de grasa corporal en la cintura y niveles anormales de colesterol.
- BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN SINDROME METABOLICO

-Disminuye el peso corporal, mejora la sensibilidad a la insulina, aumenta los niveles circulatorios de las lipoproteínas de alta densidad HDL, Disminuye los de los triglicéridos DG y normaliza la presión arterial PA.

- RUTINA

  -Caminar a paso lento.

  -Subir y bajar escalón con pierna izquierda y luego la derecha.

  -Flexión de pierna derecha e izquierda sentados.

HIDRATACION

-Se recomienda ingerir 2.5 a 4 litros de agua al día.



OSTEOPOROSIS

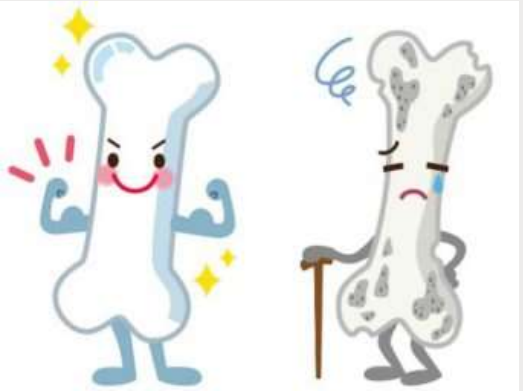
- Enfermedad ósea que se caracteriza por una disminución de la densidad del tejido óseo y tiene como consecuencia una fragilidad exagerada de los huesos. Se vuelven muy frágiles. El cuerpo absorbe y remplaza constantemente el tejido óseo. La osteoporosis no permite que el tejido óseo nuevo que se creó sea suficiente para remplazar el que se eliminó.
- BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LA OSTEOPOROSIS

  -Aumenta la fuerza muscular

  -Mejora el equilibrio.

  -Reduce el riesgo de tener una fractura ósea.

  -Mantiene o mejora la postura.



- RUTINAS

  -Aeróbicos de bajo impacto, caminar, bailar, maquinas de entrenamiento elíptico, subir escaleras.

OBESIDAD

- Estado patológico que se caracteriza por un exceso o una acumulación excesiva y general de grasa en el cuerpo que aumentan el riesgo de tener problemas de salud. La obesidad suele ser el resultado de ingerir mas calorías de las que se queman durante el ejercicio y las actividades diarias normales.
- BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LA OBESIDAD

  -La mejora del perfil lipídico, la sensibilidad a la insulina y la presión arterial, la prevención de enfermedades.
- RUTINAS

  -Ejercicio cardiovascular

  -Rotación de tronco desde supino a un lado.

  -Extensión de cadera y hombro a gatas.

  -Sentadilla con extensión de hombro y rotación de tronco.

  -Remo a dos manos.

  -integrado de equilibrio y extensores.

  -Flexibilidad general anterior de la cadera y lateral de tronco.
- HIDRATACION

  -Dos litros durante el día.



SEDENTARISMO

- Es el estilo de vida de quien realiza escasa o insuficiente actividad física o deportiva. El sedentarismo es considerado la enfermedad del siglo debido a los modos de vida modernos en nuestras sociedades.
- BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN EL SEDENTARISMO

  -Mejora la forma física, la fuerza muscular y la masa ósea y, además, disminuye la grasa corporal y ayuda a mantener un peso saludable.
- RUTINAS

  -Elevación de piernas.

  -Rotación de tronco.

  -Ejercicio para abdomen y pierna.

  -Contracción muscular.
- HIDRATACION

-Se recomienda la ingesta de líquidos que sea entre 2 y 3 litros al día.



IMPORTANCIA DE LA FLEXIBILIDAD

- Es una de las cualidades físicas más importantes si queremos tener y mantener un adecuado nivel de condición física.
- Nos permite proteger nuestros músculos y articulaciones de posibles lesiones.
- Nos provee de un mayor y mejor rango de movimiento, lo que influye positivamente en nuestra postura física, en la forma en que nos movemos y desplazamos.
- Un músculo relajado tiene mayor facilidad de realizar una contracción rápida y por ende mayor posibilidad de desarrollar una mayor fuerza en forma más vertiginosa.
- Existe una relación directa entre la flexibilidad a la capacidad de ejecutar movimientos con potencia, la potencia es la mezcla de velocidad y fuerza en el movimiento, se dice que un músculo flexible tiene una adecuada capacidad para ejercer toda su potencia.
- Está directamente relacionada con la capacidad de movernos con soltura y de realizar movimientos con una adecuada amplitud, por eso para ejecutar movimientos coordinados y amplios hay que ser flexible.
- Influye a un mejor rendimiento muscular ya que no solo se ocupa fuerza y velocidad para contraer el músculo sino también un buen nivel de coordinación para que el músculo trabaje con libertad y aproveche así toda su amplitud.

MOTIVACION


CUANDO VES LOS RESULTADOS, SE CONVIERTE EN UNA ADICCIÓN
ELITE BOX


"No siempre es fácil pero vale la pena."
frasesparati.club


FIJAR OBJETIVOS ES EL PRIMER PASO PARA TRANSFORMAR LO INVISIBLE EN VISIBLE
- ANTHONY ROBBINS


YUCATAN HEALTH
BORRA DE TU MENTE
EL NO PUEDO


CUANDO PIENSES EN RENDIRTE
RECUERDA LA RAZÓN POR LA QUE EMPEZASTE


LOS GANADORES SE PONEN METAS,
LOS PERDEDORES,... EXCUSAS.


LA FUERZA NO VIENE DE UNA CAPACIDAD FÍSICA. VIENE DE UNA VOLUNTAD INDOMABLE.
-Mahatma Gandhi


LA DISCIPLINA
es el puente que une las metas con los logros...
Postales.Gratis

WEBGRAFIAS

- www.Rehabilitacionpremiummadrid.com
- www.fundaciondiabetes.org
- Altafitgymclub.com
- www.significados.com
- www.lechepuleva.es
- www.mscbs.Gob.es
- www.scielo.edu.uy
- www.medigraphic.com
- www.mayoclinic.org art-20044989
- www.geosalud.com