

## Ciclismo para el paciente cardiovascular

Actualmente, el ritmo de vida conlleva una menor realización de actividad física lo que ha producido un aumento de incidencia de enfermedades cardiovasculares.

El efecto beneficioso del ejercicio está claramente demostrado no solo en los individuos sanos, sino también en pacientes cardiovasculares a los que les permite un aumento de su actividad diaria y una mejora en su calidad de vida.



El ciclismo es uno de los ejercicios isotónicos o dinámicos indicados para los pacientes que padecen una enfermedad cardiovascular. Practicado con regularidad y a una intensidad adecuada, moviliza los músculos de piernas, caderas y glúteos (al subir cuestas y pendientes también trabajan los de la parte superior del cuerpo), además actúa de forma positiva sobre los factores de riesgo. Sin embargo, cada paciente es diferente, de allí que hagamos unas precisiones:

- Salvo en casos excepcionales, se desaconseja el ciclismo de competición porque aumenta bruscamente la tensión arterial.
- Consulte a su médico sobre la rutina a seguir según su dolencia.

El ciclismo es un deporte que incluye distintas modalidades y disciplinas que tienen en común la utilización de la bicicleta. Según un estudio de la Escuela Superior de Deportes de Colonia (Alemania), realizado a más de 7.000 personas, el ciclismo está recomendado para todas las edades y es una actividad preventiva, ya que puede ahorrar tratamientos médicos y visitas a los facultativos.

## Prepárese para montar en bici

- Realice ejercicios de estiramiento. Suele ser suficiente con una sesión de entre cinco y diez minutos, antes y después de subirse a la bici, en la que se deben trabajar todos los músculos de la pierna (cuádriceps, gemelos, abductores, isquiotibiales), así como los glúteos, la zona lumbar y el cuello.
- Una vez realizados los estiramientos, es conveniente empezar el recorrido a una intensidad ligera durante los primeros minutos, para adaptar el organismo progresivamente al esfuerzo.



## Pauta de entrenamiento

La investigación del equipo de fisiólogos de la Escuela Superior de Deportes de Colonia también concluyó que 20 minutos diarios de pedaleo alargan la vida y mejoran la salud a corto y medio plazo, además de mejorar la capacidad del organismo para revitalizar las defensas y evitar infecciones. Eso sí, los fisiólogos coinciden en que lo importante no es hacer 250 kilómetros una vez al mes, sino un mínimo de 20 minutos diarios al ritmo que pueda cada persona.

## Consejos

- Elija el calzado cómodo, mejor si está diseñado para el ciclismo, ya que favorece la eficiencia mecánica de la pedalada y evita dolores en el arco plantar.
- Póngase ropa ligera, de materiales transpirables y de colores claros que reflejen las radiaciones.
- Cuide su alimentación y no haga ciclismo inmediatamente después de comer.

- Beba líquidos antes y después de practicar deporte. No espere a tener sed.
- Utilice protección solar para evitar insolaciones.
- Cuide la postura. La posición ideal es la incorporada (con el cuerpo formando un ángulo de 90º) porque la pelvis se mantiene recta y el hueso isquion absorbe la presión que de otro modo recaería en los genitales; esta zona se beneficia, ya que obtiene buen nivel de oxígeno y buena circulación.



- No olvide del casco. En caso de accidente, puede evitar lesiones de gravedad.
- El tamaño del cuadro de la bici debe estar acorde con su cuerpo; así como la posición del manillar y las potencias para evitar lesiones. La altura del sillín debe permitir que las rodillas queden un poco flexionadas cuando el pedal esté más cerca del suelo.
- Cambie con frecuencia la posición de las manos y agarre el manillar con firmeza pero sin excesiva fuerza. Evite fijar en exceso los codos y dejar todo el peso de la parte superior del cuerpo sobre los brazos.
- Respete las normas de circulación, conduce a la velocidad más adecuada al terreno, tráfico y condiciones de cada momento.

## Precauciones

- Evite los accidentes térmicos subiendo gradualmente la intensidad del esfuerzo y el tiempo de exposición al calor.
- Cuidado con el sol y el calor. La primera hora de la mañana y la última de la tarde son las más adecuadas.

- Si practica ciclismo de montaña, debe conocer los caminos y evitar aquellos que entrañen un mayor peligro o riesgo de lesiones serias en las caídas.



## El ciclismo y el control de los factores de riesgo

- Incrementa el gasto calórico y combate el sobrepeso.
- Aumenta la sensibilidad a la insulina y mejora la tolerancia a la glucosa, factores importantes en la prevención de la diabetes.
- Disminuye el riesgo de padecer un infarto de miocardio. Al pedalear, el ritmo cardíaco aumenta y la presión baja, y el corazón se desgasta menos.
- Reduce el colesterol malo (LDL) y disminuye el riesgo de trombosis.
- Puede ayudar a abandonar el hábito de fumar.
- Reduce la frecuencia cardíaca y respiratoria en reposo.
- Estimula la producción de compuestos químicos que mejoran el estado de ánimo, combaten el estrés y revitalizan las defensas del organismo.

## Otros beneficios

- Evita la sobrecarga de las articulaciones, especialmente la de las rodillas.
- Previene el riesgo de contraer artrosis.
- Una persona de entre 45 y 80 años puede aumentar hasta tres veces su vigor muscular si monta una hora en bicicleta. La razón es el estímulo del metabolismo de las grasas que se produce a partir de los 50 minutos de pedaleo.

- Combate los dolores de las vértebras y previene la aparición de hernias discales.
- Fortalece la musculatura de la espalda y protege la columna vertebral de vibraciones y golpes.

### **Fuentes:**

- [http://www.fundaciondelcorazon.com/ejercicio/deportes/821-ciclismo-para-el-paciente-cardiovascular.html?utm\\_source=Fundaci%C3%B3n+Espa%C3%B1ola+del+Coraz%C3%B3n&utm\\_campaign=052e9e273c-Cardio\\_Boletin\\_FEC\\_n\\_116\\_30\\_06\\_2016&utm\\_medium=email&utm\\_term=0\\_4ee34a7e70-052e9e273c-210054865](http://www.fundaciondelcorazon.com/ejercicio/deportes/821-ciclismo-para-el-paciente-cardiovascular.html?utm_source=Fundaci%C3%B3n+Espa%C3%B1ola+del+Coraz%C3%B3n&utm_campaign=052e9e273c-Cardio_Boletin_FEC_n_116_30_06_2016&utm_medium=email&utm_term=0_4ee34a7e70-052e9e273c-210054865)
- <http://www.monografias.com/trabajos18/traumatologia-ciclismo/traumatologia-ciclismo.shtml>
- <http://rehabilitacioncardiovascular.com/ciclismo-para-el-paciente-cardiovascular>