

El golf y su beneficio cardiovascular



Mantener un estilo de vida activo es básico para los pacientes con problemas cardiovasculares. La práctica continuada del golf, ayuda a mantener el peso, a controlar la tensión arterial y los niveles de colesterol y a prevenir la diabetes. Asimismo, consigue reducir los niveles de estrés y depresión, y favorece la socialización

El golf es un deporte de baja intensidad, dinámico y al mismo tiempo estático que se practica al aire libre, recomendado para pacientes con patología cardiovascular, respiratoria, neurológica y del aparato locomotor.

Si es usted un paciente cardiovascular y ha decidido comenzar a jugar al golf, consulte previamente a su médico para que realice los estudios previos oportunos. En cualquier caso, no debe jugar al golf si padece una angina inestable o una insuficiencia cardiaca severa

Aunque la incidencia de lesiones es baja, debe seguir ciertas pautas de ejercicio para prevenirlas:

- Caliente de 5 a 10 minutos con actividad ligera como caminar en el tee de práctica
- Realice 10 minutos de estiramientos y ejercicios de fuerza para promover un swing de golf completo y fluido
- Mantenga una postura y una técnica correctas y utilice material deportivo adecuado
- Finalice con una vuelta a la calma con 5 minutos de recuperación aeróbica y 5 minutos de estiramientos
- Entrene de forma regular y progresiva en función de sus características físicas

Recomendaciones

- Lleve ropa y calzado apropiados al tiempo y al terreno
- Utilice protección solar: cremas, gorras, gafas
- Evite las horas de mayor radiación solar
- Procure estar bien hidratado antes, durante y después de la actividad
- La intensidad depende de las condiciones del terreno, los desniveles, la distancia recorrida y las condiciones meteorológicas, realice un esfuerzo moderado

En caso de sufrir una lesión osteoarticular o presentar dificultad para respirar, dolor torácico, mareos, o malestar general, debe interrumpir el ejercicio y consultar con su médico.

fundaciondelcorazon.com [

https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/deportes/823-golf-para-el-paciente-cardiovascular.html?utm_source=F
]

[mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/fitness/multimedia/golf-stretches/sls-20076248) [<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/fitness/multimedia/golf-stretches/sls-20076248>]