



Amanece.

Y la luz lo vuelve todo positivo.



El ejercicio puede ayudar a reducir los costos médicos

■ El nuevo estudio examinó los datos de una muestra nacional de 2012 que encuestó a más de 26.000 estadounidenses mayores de 18 años



COMENTARIOS 0

EUROPA PRESS / MADRID
Madrid

JUEVES, 8 DE SEPTIEMBRE DEL 2016 - 12:47 CEST

Los pacientes con enfermedad cardíaca que cumplieron con las pautas semanales de realizar ejercicio de moderado a vigoroso permitieron ahorrar un promedio de más de 2.500 dólares (2.200 euros) en costos anuales de atención médica. Las personas sanas y aquellas con factores de riesgo cardiovascular que hicieron actividad física como se recomienda también tuvieron costos médicos bajos.

Conseguir los niveles recomendados de ejercicio semanal puede ayudar a mantener bajos los costos médicos anuales, tanto para las personas con y sin enfermedad cardiovascular, según un nuevo estudio cuyos resultados se publican en 'Open Access Journal of the American Heart Association/American Stroke Association'.

PUBLICIDAD

inRead invented by Teads

Aunque se sabe bien que el ejercicio moderado regular reduce el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y enfermedades crónicas, como la diabetes y la presión arterial alta, estos "resultados también ponen de relieve el impacto favorable en la cantidad que se paga por la salud", afirma el autor principal del estudio, Khurram Nasir, director del Centro para el Avance y los Resultados de Salud y la Clínica de Enfermedades Cardiovasculares de Alto Riesgo en el 'Baptist Health South Florida', en Coral Gables, Estados Unidos.

El nuevo estudio examinó los datos de una muestra nacional de 2012 que encuestó a más de 26.000 estadounidenses mayores de 18 años o más, excluyendo a las personas que tenían bajo peso, estaban embarazadas o no podían caminar diez pasos. Casi la mitad de los participantes que no sufrían enfermedad cardiovascular y casi un tercio que lo hicieron reconocieron cumplir las pautas recomendadas de ejercicio de actividad de moderada a vigorosa por semana.

Las personas del estudio que ya tenían enfermedad cardiovascular --en concreto, enfermedad de la arteria coronaria, accidente cerebrovascular, infarto de miocardio, arritmias o enfermedad arterial periférica-- tuvieron mayores costes sanitarios. Sin embargo, los pacientes que hacían ejercicio regularmente en los niveles recomendados registraban costos de salud de un promedio de más de 2.500

dólares más bajos que los que no cumplían con las directrices de ejercicio.

TAMBIÉN AHORRA DINERO EN PACIENTES DE ALTO RIESGO

Los participantes también fueron agrupados según su número de factores de riesgo cardiovascular: presión arterial alta, colesterol alto, diabetes, tabaquismo y obesidad. Entre los participantes sanos, sin enfermedades del corazón y con no más que un factor de riesgo cardiovascular, los que se ejercitaban regularmente presentaban costos médicos anuales de cerca de 500 dólares más bajos que los que no hacían ejercicio.

"Incluso entre un grupo de alto riesgo establecido, como los diagnosticados con enfermedades del corazón o un derrame cerebral, aquellos que participan en actividades de ejercicio regular presentaban un riesgo mucho menor de ser hospitalizados, realizar una visita a la sala de emergencia y usar medicamentos de venta con receta", destaca.

La investigación sugiere que incluso si sólo el 20 por ciento de los pacientes con enfermedad cardiovascular que no están realizando suficiente actividad física cumpliera con los objetivos de actividad física, el país podría ahorrar varios miles de millones de dólares en costes sanitarios anuales, según los investigadores.

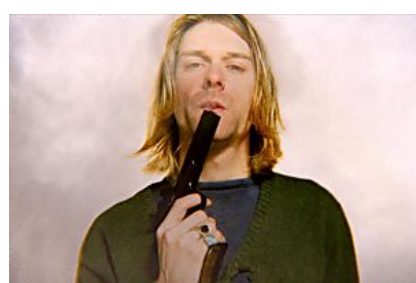
Para la salud cardiovascular, la Asociación Americana del Corazón recomienda al menos 30 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada cinco días a la semana, o al menos 25 minutos de actividad aeróbica vigorosa tres días a la semana, o una combinación de los dos.

La actividad moderada --la que provoca un ligero sudor, o sólo un modesto incremento en la respiración o del ritmo cardiaco-- puede ser caminar rápido, cortar el césped o realizar una limpieza a fondo. La actividad vigorosa puede hacerse en forma de marcha o marcha atlética, practicar natación o ejercicios aeróbicos. Los pacientes del corazón deben trabajar con su equipo de atención médica para lograr los objetivos del ejercicio.



COMENTARIOS 0

Te recomendamos



Otros músicos tocados (e incluso hundidos) por la depresión



Abusos sexuales encubiertos



Messi, cazado en el super



Sepa cómo le llaman a Arda Turan en el vestuario del FC Barcelona

Contenido patrocinado



¿Sabías que puedes tener un Porsche por lo que cuesta un Dacia Sandero?
AutoScout24



El Puma: su estado de salud es crítico
Informalia.es



Los Desplomes de La Bolsa son Oportunidades de Invertir
Vici



El naufragio de Sánchez
Cinco Días

recomendado por outbrain





¡Hemos esperado mucho pero al fin esta potente Linterna ya está disponible!

¡En promoción!



Aprenda de bolsa con el nº1 en España en CFDs. ¡Fórmese con IG!

Trading Online



Para Pymes y Autónomos, sin permanencia ¡Ahora 50€ Gratis!

50€ Gratis en tickets

Ofrecido por



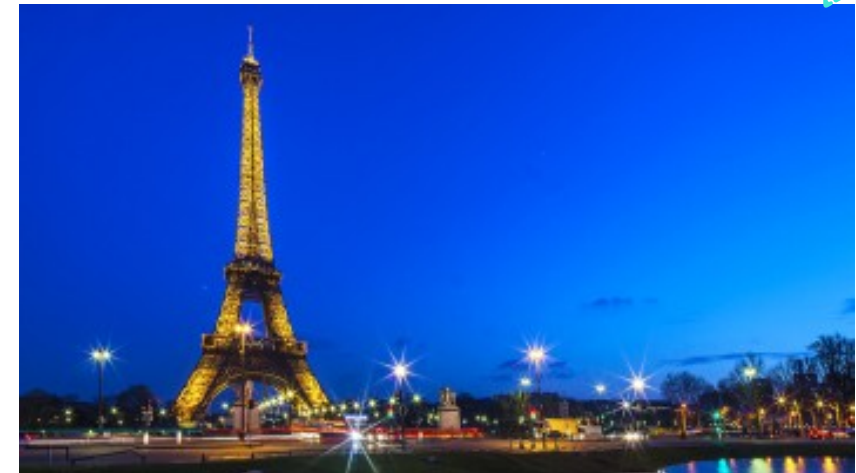
Cree su propio organizador para el hogar

Ponga orden en su vida



Fómate a tu ritmo en la UOC. Matrícula abierta ¡Haz clic aquí!

Posgrados 100% online



¿Escapada a París? Encuentra las mejores ofertas de vuelos baratos a París

Vuelos baratos a París

Ofrecido por

Powered by Livefyre

[Normas de participación](#)

Publicidad

CONTRIBUIMOS PARA RECIBIR