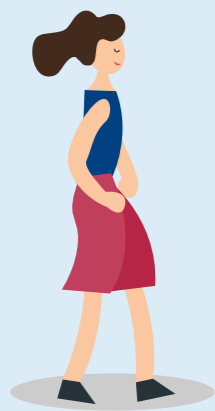


La importancia de la salud cardiovascular



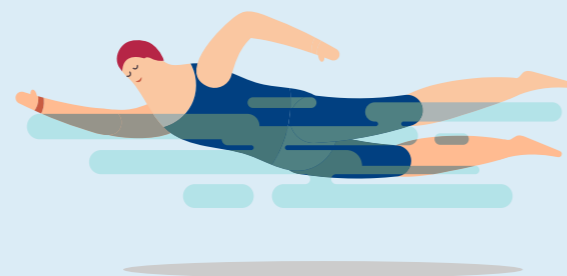
La actividad física tras el ictus: un imprescindible

Cada paciente debe ajustar el nivel de esfuerzo físico, en función de sus capacidades. Estos ejercicios son fácilmente adaptables:



CAMINAR

- El ejercicio más sencillo y natural
- Ideal para empezar
- Entrenamiento cardiovascular
- Fácilmente adaptable e ideal para cualquier momento del día



NATACIÓN

- Entrenamiento cardiovascular
- Trabaja un gran número de músculos.
- El agua reduce el impacto en las articulaciones.
- Braza, crol y espalda son los estilos más recomendados



YOGA

- Combina práctica física, espiritual y mental
- Ayuda a controlar el peso, la presión sanguínea y los niveles de colesterol
- Ayuda a reducir el estrés, factor de riesgo para el ictus.



ESTIRAMIENTOS

- Ideales para complementar cualquier actividad
- Mantienen el cuerpo flexible
- Mejoran la circulación de la sangre y la recuperación

La actividad física no solo ayuda a prevenir un ictus, sino que es beneficiosa para la recuperación tras haberlo sufrido.