

Participar en actividades físicas



¿Por qué la actividad física promueve la circulación de la sangre?

El ejercicio físico es altamente beneficioso para la salud en general, y para la circulación sanguínea en particular.

- las contracciones musculares durante la actividad física actúan como una bomba, mandando la sangre hacia el corazón,
- el corazón en sí tiene una acción de succión de propulsión durante el ejercicio,
- su mayor tasa de respiración durante el ejercicio ayuda a aumentar esta acción de bombeo por las variaciones en la presión.

¿Qué deporte debes elegir?

- caminar / senderismo
- baile
- ciclismo
- escalada
- gimnasia

¿Qué deportes debes evitar, y por qué?

Algunos deportes requieren un esfuerzo significativo mientras sostiene la respiración, lo que frena el flujo de sangre hacia el corazón:

- levantamiento de pesas, fisicoculturismo, algunos deportes de combate

Deportes practicados sobre superficies duras pueden causar lesiones por esfuerzo vasculares que pueden hacer las venas varicosas peor:

- maratón, tenis, basquetbol, voleibol, etc.

El calor también puede ser un factor importante que contribuye, ya sea desde el entorno ambiente o el uso de espesor, traje ajustado:

- esgrima, equitación, hockey sobre hielo, etc.

Deportes violentos pueden causar lesiones venosas internas efectuadas por un traumatismo directo:

- fútbol, judo, rugby, hockey, etc.