



Laia Díez

Llicenciada en Ciències
de l'Activitat Física i l'Esport

L'ESPORT

LA MILLOR MEDICINA DEL COR

Molts estudis científics demostren que l'activitat física disminueix la mortalitat cardiovascular i redueix factors de risc com la diabetis, la hipertensió arterial o la hipercolesterolèmia.

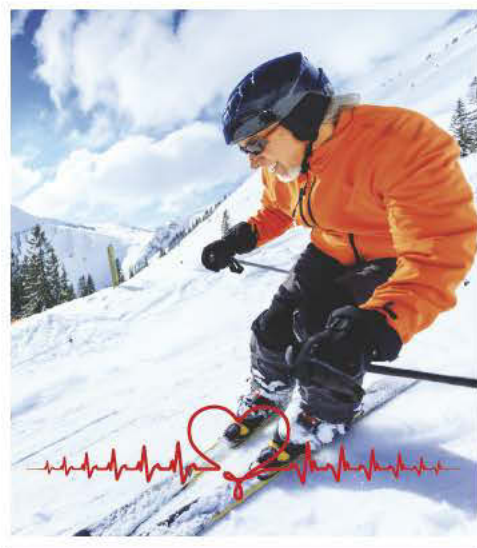
Cada vegada hi ha més demostracions que ens ensenyen els efectes positius de l'esport sobre la salut i es treballa per conscienciar la població sobre la necessitat de fer esport, exercici físic controlat.

Les malalties cardiovasculars són la primera causa de mort al nostre país. Per això, la prevenció ha de ser una prioritat. Identificant els factors de risc podem prevenir i reduir el perill de patir malalties cardiovasculars. Alguns d'aquests factors els podem canviar, com la hipertensió arterial, el sobrepès, el sedenterisme, la diabetis, el colesterol, el tabac.

CONSELLS PER GAUDIR D'UNA BONA SALUT:

- ⇒ **Alimentació equilibrada:** ens ajuda a prevenir factors perjudicials per la salut (colesterol, diabetis, pes).
- ⇒ **Prova d'esforç:** ens determina com estem.
- ⇒ **Deixar de fumar:** millora la salut.
- ⇒ **Exercici físic:** prepara el cor per superar-ho tot.

Un bon control mèdic és d'allò més recomanable, i si el combinem amb exercici físic encara més. Per això, Altius, és un **Centre Cardioprotegit**. Compta amb els recursos necessaris per prevenir i, en el cas de que sigui necessari, assistir a una parada cardio respiratòria. El Centre disposa d'un **Desfibril·lador Automàtic Extern (DEA)** i de professionals acreditats per fer-ne un bon ús.



QUÈ ÉS L'ENTRENAMENT CARDIOPROTEGIT?

És un tipus d'exercici físic que permet el reconeixement i control del ritme cardíac en el mateix moment de l'activitat. Entrenament específic en el què la persona està monitoritzada amb una samarreta que capta el senyal electrocardiogràfic. Conté les següents fases:

- ⇒ **Entrenament específic fet a l'Altius**
- ⇒ **Col·locació d'una samarreta monitoritzada**
- ⇒ **Registre cardíac revisat per un cardiòleg**
- ⇒ **Informe i entrenament personalitzat en funció dels objectius**

PER QUALSEVOL INTERÈS EN CUIDAR DE LA VOSTRA SALUT

NO DUBTEU EN POSAR-VOS EN CONTACTE AMB EL CENTRE D'ENTRENAMENT PERSONAL, ALTÍUS.

De conformitat amb el que disposa la Llei Orgànica 15/1999 de Protecció de Dades de caràcter personal. Altius Entrenament Personal SL, l'informa que les dades que ens ha proporcionat formaran part d'un fitxer de dades de caràcter personal, responsabilitat d'aquesta entitat, amb la finalitat de gestionar les comunicacions que pogués mantenir amb el personal de la mateixa. En el cas que desitgi exercitar els drets que l'assisteixen d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició dirigeixi una comunicació per escrit a Altius Entrenament Personal SL, C/ Llibertat 51, Baixos 08243 Manresa. Inclouent còpia del seu DNI o document identificatiu equivalent.