

PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

DISLIPEMIA Y ACTIVIDAD FÍSICA

Dra. Raquel Vaquero Cristóbal
Dra. Noelia González Gálvez

An anatomical illustration of a blood vessel, likely an artery, showing its internal structure and the presence of red blood cells. The vessel is rendered in a dark, semi-transparent style, allowing the underlying structures to be visible. A prominent green geometric shape, resembling a stylized leaf or a modern architectural element, is overlaid on the right side of the image, partially obscuring the vessel. The overall color palette is dark with green accents.

PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Dislipemia

PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Dislipemia

Cantidad anómala de lípidos en sangre, más específicamente concentraciones elevadas de colesterol total, LDL, triglicéridos o bajas concentraciones de HDL

Afecta a alrededor del 30% de las personas. Las cifras no están evolucionando. Más frecuente en sujetos con hipotiroidismo, síndrome nefrótico, obesidad, diabetes mellitus o ingesta de esteroides anabólicos orales

Factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares de origen aterosclerótica

Causas:

- Mala dieta: consumo grasas trans
- Estilo de vida no saludable
- Genética (hipercolesterolemia familiar)

PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Tratamiento de la Dislipemia

Cambios en el estilo de vida

Imprescindible:
intervención
dietética y pérdida
de peso

Puede ayudar: Ejercicio físico

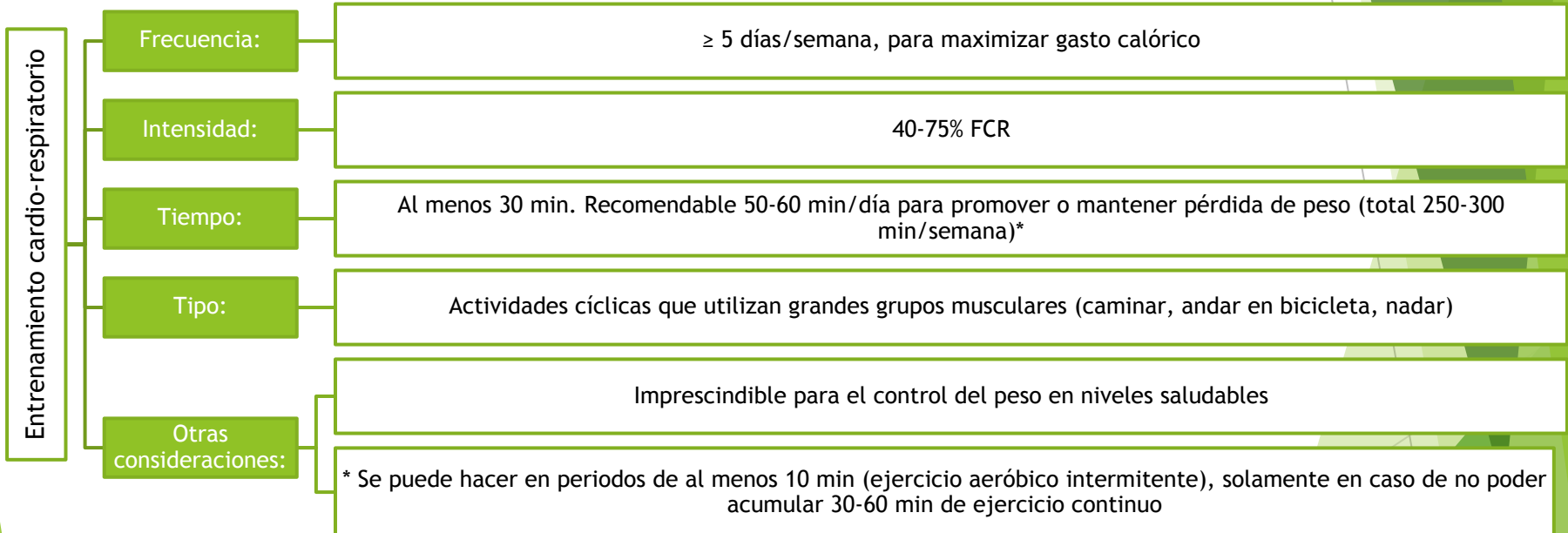
Ejercicio aeróbico reduce LDL
3-6 mg/dL, sin cambios en
HDL o triglicéridos

Entrenamiento de fuerza
podría reducir LDL y
triglicéridos hasta 6-9 mg/dL,
pero con variaciones en los
resultados entre estudios

PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Prescripción de ejercicio en personas con dislipemia

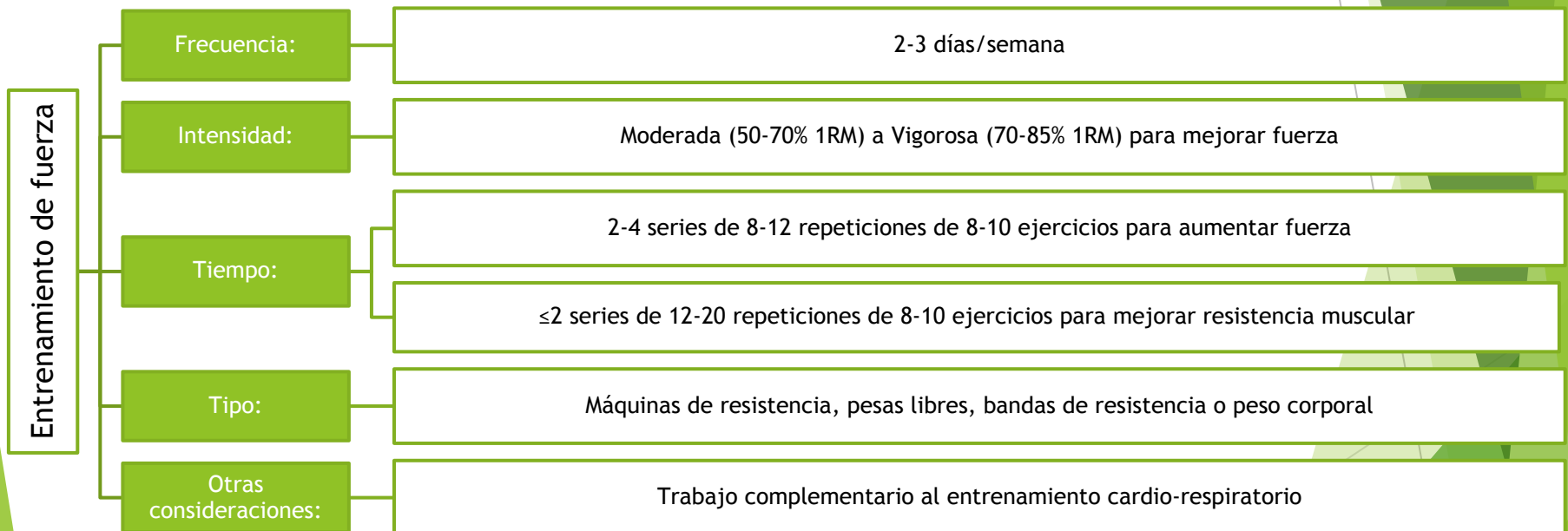
Recomendaciones similares a las de población sana



PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Prescripción de ejercicio en personas con dislipemia

Recomendaciones similares a las de población sana



PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Prescripción de ejercicio en personas con dislipemia

Recomendaciones similares a las de población sana



PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

DISLIPEMIA Y ACTIVIDAD FÍSICA

Dra. Raquel Vaquero Cristóbal
Dra. Noelia González Gálvez