



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada



www.sanidadnaval.cl

BOLETIN E-MAIL N°5 MAYO 2012

EFECTOS BENEFICIOSOS DEL EJERCICIO FÍSICO

Sobre el corazón:

- Disminuye la frecuencia cardíaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido. De esta manera la eficiencia cardíaca es mayor "gastando" menos energía para trabajar.
- Estimula la circulación dentro del músculo cardíaco favoreciendo la "alimentación" del corazón.

Sobre el sistema circulatorio:

- Contribuye a la reducción de la presión arterial.
- Aumenta la circulación en todos los músculos.
- Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosis cerebrales.
- Actúa sobre el endotelio, que es la capa de células que tapiza por dentro a las arterias segregando sustancias de suma importancia para su correcto funcionamiento, mejorando su actividad y manteniéndolo sano y vigoroso. Todo esto por una acción directa y a través de hormonas que se liberan con el ejercicio.
- Mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices.

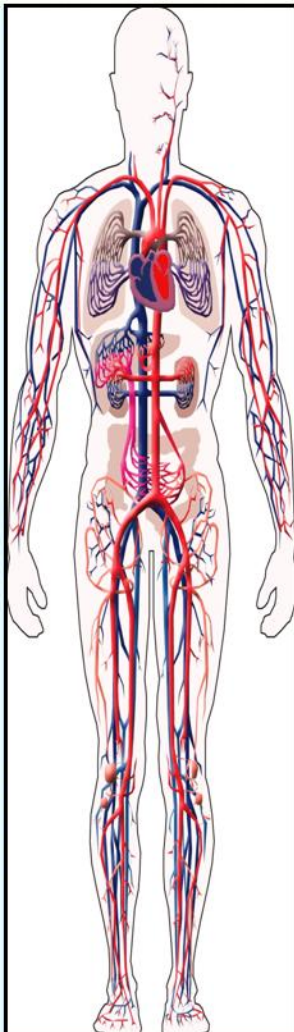
Sobre el tabaquismo:

- Los individuos que realizan entrenamiento físico dejan el hábito de fumar con mayor facilidad y hay una relación inversa entre ejercicio físico y tabaquismo.

Sobre los aspectos psicológicos:

- Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental, ya que se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo, que favorecen el "sentirse bien" después del ejercicio.
- Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión.
- Disminuye la sensación de fatiga.

Fuente: www.eligevirsano.cl



Embárcate en un Vida Saludable

El Capitán de Navío Ronald Von Der Weth, quien durante un tiempo había dejado de practicar deportes y al paso de los meses comenzó con algunos síntomas como cansancio y presión alta, señala que un día, estando en su lugar de trabajo, recibió un correo electrónico proveniente de la Dirección de Sanidad invitándolo a adoptar estilos de vida más saludables. Esto llamó su atención y buscó mayor información en el link www.sanidadnaval.cl donde comenzó a interiorizarse de lo importante que era cuidar su salud con una alimentación sana, practicando regularmente algún deporte. Lo anterior, lo hizo tomar conciencia que debía cuidarse. Han transcurrido siete meses desde que él comenzó con esta tarea y actualmente señala... *“Me siento muy motivado, ya que ha sido una grata experiencia y muy beneficiosa para mi salud, así como estado de ánimo. Comencé a salir a trotar y alimentarme sanamente, creo que he conseguido grandes logros incluso, el mes pasado, participé en la maratón de Santiago. Sinceramente me siento orgulloso de lo que he logrado e insto a todos para que al igual que yo nos embarquemos en una vida saludable”.*



Director Responsable : CN SN Victor Soto Cabrera.
Sub Director: CF SN Rodrigo Abarca Gambaro.
Editora: Doctora Nélida Velásquez González. (Jefe Div. Salud Previsional)
Colaboradores: EC Claudia Marambio Zulueta. (Relacionadora Pública)
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)
Diseño: División Salud Previsional - División Transparencia y Difusión
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada

Boletín disponible en portal web www.sanidadnaval.cl - Sus sugerencias a cmarambio@sanidadnaval.cl