



**¿QUÉ EJERCICIOS SE PRESCRIBEN A
LOS ANTICOAGULADOS?**



Los pacientes que reciben anticoagulantes orales o inyectados, tienen a su disposición muchas opciones deportivas. A pesar de lo que se cree, **la actividad física no está contraindicada por completo, sino todo lo contrario**, se recomienda para disminuir el riesgo cardiovascular.

Entre los ejercicios que pueden realizar los pacientes que reciben medicamentos anticoagulantes, tenemos los siguientes:

- **Marcha nórdica o Caminata:** Este tipo de **senderismo** consiste en caminar por senderos, caminos de lugares muy rodeados de naturaleza, es de muy bajo impacto y el riesgo de lesiones es ínfimo. Incluso se pueden superar alturas notorias sobre el nivel del mar sin que eso signifique un problema para el efecto de los fármacos.



- **Natación:** Nadar en piscinas aclimatadas es una opción perfecta para la salud del corazón, además de los otros múltiples beneficios que trae el deporte. Se activa el cerebro se liberan toxinas, el cuerpo se relaja y se disminuye la sensación de estrés. Se liberan “endorfinas” que ayudan a reducir niveles de ansiedad y a mejorar el estado de ánimo.



- **Gimnasia:** En un ambiente controlado como el del entrenamiento en ambientes interiores, con un instructor que guíe los movimientos, los pacientes que reciben anticoagulantes tienen una posibilidad de desarrollar musculatura y tonificación con bajo riesgo. No hay traumatismos y las caídas prácticamente no ocurren. Al realizarla con disciplina se desarrollan otras habilidades como elasticidad, rapidez, mejora de la capacidad de reacción mejora de reflejos y equilibrio.



- **Baile:** Más allá de la discusión sobre si sería o no un deporte, no quedan dudas de que puede considerarse ejercicio, y de los más completos. Las clases de danza están accesibles en todas las ciudades y pueden representar una alternativa para quienes gustan del movimiento pero no se convencen por ninguna práctica deportiva de las tradicionales.



La anticoagulación no es el final de la actividad Física y el deporte

Desterrar los mitos de la relación entre ejercicio físico y anticoagulación es nuestra tarea. Por temor y por desconocimiento, **muchos se pierden los beneficios deportivos que prolongarían su vida y la calidad de esta.**

Para mantener nuestra capacidad cardiovascular en buena forma física debemos realizar ejercicio aeróbico por lo menos 2 horas semanales como mínimo. Por ejemplo podemos hacer ejercicios tales como, correr, bicicleta, escaladores, remo etc. 20 minutos todos los días, 30 minutos cuatro días por semana o bien 45 minutos 3 veces por semana.

Con tan sólo 72 minutos de actividad física semanal se encuentran resultados positivos, pero los expertos recomiendan realizar al menos 150 minutos de ejercicio por semana para lograr una mejor capacidad cardiovascular.

BIBLIOGRAFÍA

Grazioli, Gonzalo, et al. Contraindicaciones cardiológicas para la práctica deportiva. Apunts. Medicina de l'Esport 52.193 (2017): 11-16.

*Marqueta, Pedro Manonelles, et al. Contraindicaciones para la práctica deportiva. Documento de consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED-FEMEDE). Archivos de medicina del deporte Órgano de expresión de la sociedad Española de medicina del deporte 32 (2018): 6-45.

[¿Cuánto ejercicio cardiovascular debemos hacer para mantenernos en buena forma? \(portalfitness.com\)](https://portalfitness.com/¿Cuánto ejercicio cardiovascular debemos hacer para mantenernos en buena forma?)

