

Kinesiología y ejercicio: aliados contra las enfermedades crónicas

Señor director:

El sedentarismo y las enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes tipo II, hipertensión, dislipidemias y obesidad, afectan severamente al ser humano e incrementan significativamente el riesgo de sufrir eventos cardiovasculares graves, ya sea a través de un accidente cardiovascular o mediante un infarto agudo al miocardio, entre otros ejemplos.

Bajo este escenario, la actividad física prescrita por un profesional de la salud, surge como una herramienta clave para mejorar la calidad de vida y prevenir complicaciones.

Diversos estudios han demostrado que la práctica regular de ejercicio mejora la sensibilidad a la insulina, reduce la presión arterial y favorece la pérdida de peso, contribuyendo a mitigar el impacto de estas patologías. En este contexto, el kinesiólogo especialista en enfermedades cardiometabólicas tiene la responsabilidad de evaluar el estado funcional de cada persona y, a partir de ello, diseñar pautas de ejercicio específicas, priorizando la seguridad cardiovascular.

El acompañamiento de este profesional es fundamental para asegurar la adherencia y efectividad del plan de actividad física, reduciendo riesgos y potenciando sus beneficios. La prevención y el tratamiento de enfermedades cardiometabólicas requiere de un enfoque integral, donde el movimiento guiado por un kinesiólogo se consolida como un pilar esencial para tener una vida más saludable.

SAMUEL GUTIÉRREZ

Director carrera de Kinesiología
Universidad de Las Américas, sede Concepción

