

# MANTENIMIENTO DEL SISTEMA CIRCULATORIO

## HÁBITOS DESEABLES

### Ejercicio diario

Realizar ejercicio físico de intensidad moderada mejora el sistema circulatorio en general.

### Correcta alimentación

## HÁBITOS INDESEABLES.

Consumir tabaco, tanto en fumadores activos como pasivos, pues deteriora los vasos sanguíneos y aumenta la presión sanguínea.

Una dieta que provoque obesidad, pues aumenta el gasto cardíaco, sube la presión arterial.

El ejercicio físico extremo o ejercicio fuerte sin previo calentamiento, porque deteriora el sistema circulatorio.

# EL EJERCICIO FÍSICO

<https://www.youtube.com/watch?v=m9d2jotfIGI>



Sabemos que realizar ejercicio físico con regularidad es beneficioso para nuestra salud, en concreto, en relación con el sistema circulatorio proporciona:

**Corazón más potente, con mayor volumen interno y mejor ritmo:**

- La capacidad de las cavidades cardiacas aumenta y se incrementa el volumen sistólico, se bombea mayor volumen de sangre por latido.
- Incrementa el tamaño de las células musculares, la capa de miocardio se refuerza.
- Disminuye el ritmo cardiaco; en personas entrenadas se reduce la frecuencia del ritmo cardiaco en relación a las no entrenadas tanto en reposo como durante el ejercicio. Eso significa que frente al esfuerzo hay menos gasto cardiaco.

## Más riego sanguíneo en órganos más activos:

- En tejidos u órganos con más demanda energética hay una red más tupida, con mayor cantidad y densidad de capilares, llegan mejor el oxígeno y los nutrientes.
- Más luz en las venas y arterias, la sangre circula con más facilidad.
- Vasos más robustos, las venas y arterias son más robustas en sujetos activos físicamente, se refuerzan las capas musculares y conjuntivas.
- Disminución de la presión arterial, en personas entrenadas la presión arterial es más baja en reposo y aumenta más lentamente durante el ejercicio que en las personas sedentarias.