

cuerpo a adaptarse con rapidez.

diurna.

Kinesiología y ejercicio: aliados contra las enfermedades crónicas

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



Samuel Gutiérrez
Director Carrera de
Kinesiología
Universidad de Las
Américas, Sede
Concepción

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.



Yamil Najle Alee
Empresa Periodística
El Heraldo E.I.R.L.

DIRECTOR
MIGUEL ANGEL VENEGAS SALGADO
REPRESENTANTE LEGAL
YAMIL NAJLE ALEE

OFICINAS:
LINARES: YUMBEL 658
CORREO ELECTRONICO

Diarioheraldo.linares@gmail.com
www.diarioheraldo.cl
publicidad.elheraldo@gmail.com