

Enfermedades cardiovasculares: cómo prevenirlas con actividad física dirigida

Las *enfermedades cardiovasculares* siguen siendo la principal causa de muerte en el mundo. En Europa, Estados Unidos, América Central y América Latina, son responsables de aproximadamente el **50% de los fallecimientos**.

Si excluimos las muertes infantiles y las de origen violento, el porcentaje puede llegar hasta el **70%**. Por eso, la **actividad física debe ser ante todo eficaz en la prevención y el tratamiento de las patologías cardiovasculares**.

El verdadero origen del problema: los vasos sanguíneos

Exceptuando defectos cardíacos congénitos o daños al corazón causados por entrenamientos incorrectos, la mayoría de los fallecimientos tiene **origen vascular**.

Cuando con la edad aumenta la presión arterial, significa que los **vasos sanguíneos están dañados**. Son precisamente los **vasos comprometidos** la causa principal de infartos e ictus.

Por eso, **reducir la presión con medicamentos sin tratar los vasos es un error**.

Los vasos enfermos son frágiles y están recubiertos internamente por acumulaciones de residuos. En condiciones de **estrés físico o psicológico**, la presión puede desprender placas de gran tamaño que, al viajar por la sangre, pueden **obstruir arterias más estrechas**, provocando **isquemias, necrosis de tejidos y muerte**.

El papel de las hormonas en el rejuvenecimiento vascular

En mi ensayo *El core: rejuvenecimiento activo*, disponible en PDF en este sitio, profundizo en este tema.

Aquí quiero enfocarme en una estrategia concreta: **estimular la producción natural de hormonas regenerativas mediante el entrenamiento físico**.

El estrés puede matar, pero también puede sanar — depende de cómo lo utilicemos.

Someter el cuerpo a un estrés físico controlado induce la producción de **somatotropina (GH)** y **testosterona**, dos hormonas fundamentales para la **regeneración de los vasos sanguíneos**.

Este mecanismo se explica en detalle en mi libro *Preparación atlética en las artes marciales y no solamente*, también disponible gratuitamente.

Culturismo terapéutico para principiantes

Para quienes sufren de **hipertensión**, la actividad más segura y eficaz es un **culturismo dirigido**, evitando ejercicios como sentadillas y peso muerto.

Es mejor optar por **ejercicios monoarticulares**, como:

- **Extensión de piernas sentado**
- **Curl de piernas acostado**

Estos ejercicios deben realizarse en **modo estado-dinámico**, con cargas inferiores al 50% del máximo (1RM).

Ejemplo: en la extensión de piernas, se levanta el peso, se baja unos 10–15 cm y se vuelve a subir, **sin relajar completamente el músculo**.

Esto mantiene la **tensión muscular constante**, bloqueando temporalmente la circulación y

acumulando **iones H^+** , fundamentales para activar la **síntesis proteica**.

Estructura de una súper serie eficaz

- 30 segundos de trabajo continuo (pumping)
- 30 segundos de descanso
- Repetir de 3 a 5 series

La carga debe ser tal que, en la tercera serie, el músculo **arda intensamente**.

Después de una súper serie bien ejecutada, los cuádriceps deben descansar al menos 8–10 minutos.

Durante la pausa se puede:

- Pedalear suavemente en bicicleta estática durante 2–3 minutos
- Entrenar músculos antagonistas (por ejemplo, curl de piernas después de extensión)
- Evitar la inactividad total (como quedarse sentado con el celular)

Rejuvenecimiento sistémico a través del entrenamiento

El trabajo con pesas induce al sistema nervioso central a liberar **hormonas trópicas** mediante el hipotálamo y la hipófisis.

Estas hormonas estimulan la **síntesis proteica** no solo en los músculos, sino en todos los **órganos objetivo**.

El envejecimiento es catabolismo. El rejuvenecimiento es anabolismo.

Las hormonas gonadotrópicas, por ejemplo, **eliminan el colesterol** de las arterias para producir testosterona, estradiol y otras hormonas.

En la práctica, **limpian los vasos sanguíneos desde dentro**.

Conclusión: el gimnasio es tu medicina

No hace falta esperar a que la ciencia invente una píldora mágica.

Las promesas abundan, pero los resultados escasean.

Los gimnasios están por todas partes. **Lo importante es saber cómo usarlos.**
