

● DETALLES.

¿Qué es?

Se denomina alto nivel de colesterol en sangre. Esto tiene relación directa con las enfermedades cardiovasculares.

¿Cómo afecta?

Puede afectar al cuerpo de forma global, ya que puede afectar cardiovascularmente

Patología no observada en la práctica de actividad física en las sesiones

Tasa de incidencia por sexo



10% · 9,3%

● NOTAS ESPECIALES.



La actividad física se influye fisiológicamente positivamente, ya que es importante a nivel de triglicéridos y HDL. Con una alta intensidad el nivel de triglicéridos tiende a disminuir.



Tener cuidado con la alta intensidad en los casos de obesidad e hipertensión (ambas patologías van frecuentemente relacionadas). Véase "guía de la hipertensión"



Si tiene hipertensión junto con colesterol alto ver "guía de la hipertensión".

● CRITERIOS DE EJERCICIO

Resistencia



40-60 minutos



5 días a la semana



Entre el 40-75% de la reserva de frecuencia cardiaca (75% < HDL en aumento).



Rítmicos y socializadores

Fuerza



...



2 días/semana <



75-85% de la repetición máxima (1RM)
Entre 50-75% de personas mayores es suficiente



Es adecuado alternando secciones en forma de circuito



Tiempo



Frecuencia



Intensidad



Tipo

● ENLACES

Bibliografía:

www.gobiernodecanarias.org
www.ncbi.nlm.nih.gov

GUÍAS

<https://www.gipuzkoa.eus/es/web/kirolak/que-hacemos/mugiment-gipuzkoa/coleccion-consejos-deportivos>

