

Centro de Estudios Vasculares habla sobre rutinas para mejorar la circulación

¿Piernas pesadas al final del día u hormigueo en los dedos? Podrían ser signos de una mala circulación. Para mejorar la circulación sanguínea y mantener un corazón sano, el ejercicio es una herramienta poderosa. Mantener una buena circulación no solo ayuda a sentirse más activo, sino que también protege el corazón, previene enfermedades y aporta más energía para disfrutar cada momento

Centro Estudios Vasculares comparte unos ejercicios sencillos que se pueden integrar en la rutina para mejorar la circulación y cuidar la salud vascular. Es sorprendente lo que unos minutos de movimiento pueden ayudar.

¿Por qué es importante la salud vascular?

El sistema vascular está compuesto por venas y arterias que transportan la sangre por todo el cuerpo. Cuando este sistema funciona bien, los órganos reciben el oxígeno y los nutrientes que necesitan para trabajar a su máximo rendimiento. Sin embargo, si la circulación es deficiente, se puede experimentar fatiga, hinchazón, dolor en las piernas o incluso problemas más serios como coágulos de sangre y enfermedades del corazón.

Por suerte, la actividad física regular puede mejorar de forma significativa la circulación, fortaleciendo el corazón y ayudando a las venas y arterias a hacer su trabajo de manera más eficiente.

Ejercicios para mejorar la circulación

Caminar es una de las formas más sencillas y efectivas de mejorar la salud vascular. Con solo 30 minutos al día, se puede fortalecer el corazón y mejorar el flujo sanguíneo en las piernas, donde a menudo se presentan problemas de circulación. Además, caminar es de bajo impacto, lo que significa que es seguro para personas de todas las edades.

Si se pasa mucho tiempo sentado o de pie, es común que la sangre se acumule en las piernas. La elevación de piernas es un ejercicio simple que se puede hacer en cualquier lugar para mejorar la circulación. Solo hay que acostarse boca arriba y elevar las piernas por encima del nivel del corazón durante unos minutos. Este movimiento ayuda a que la sangre regrese al corazón y reduce la hinchazón.

Los tobillos son puntos clave en la circulación de las piernas, y las rotaciones de tobillos son perfectas para mantener la sangre en movimiento. Sentado en una silla y, con una pierna levantada, hay que hacer rotaciones suaves del tobillo en el sentido de las agujas del reloj durante 30 segundos y luego en sentido contrario. Se repite con la otra pierna. Este ejercicio es excelente para quienes pasan mucho tiempo sentados en la oficina o viajando.

La natación no solo es un excelente ejercicio cardiovascular, sino que también ayuda a mejorar la circulación sin poner presión en las articulaciones. El agua actúa como una resistencia natural, lo que mejora la fuerza muscular y, al mismo tiempo, estimula el flujo sanguíneo. Si tienes acceso a una piscina, nadar varias veces a la semana puede tener un impacto positivo en la salud vascular.

Aunque no lo parezca, la forma en que se respira también afecta a la circulación. Practicar la respiración profunda y consciente puede ayudar a oxigenar mejor la sangre y, por lo tanto, mejorar su flujo por el cuerpo. Siéntate en una posición cómoda, inhala profundamente por la nariz, mantén el aire unos segundos y exhala despacio por la boca. Se repite este proceso varias veces al día para mantener la sangre fluyendo de manera óptima.

Mover el cuerpo para mejorar la salud vascular

No hay que pasar horas en el gimnasio para mejorar la salud vascular. Con pequeños ajustes en la rutina diaria, se puede mantener el sistema circulatorio en buen estado y reducir el riesgo de problemas graves en el futuro. Elegir los ejercicios que más gusten y empezar a moverse hoy mismo; el cuerpo lo agradecerá.

Datos de contacto:

Centro de Estudios Vasculares
Centro de Estudios Vasculares
91 435 79 92

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Madrid](#) [Fisioterapia](#) [Otros](#) [Servicios](#) [Bienestar](#) [Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>