



APTITUD CARDIORRESPIRATORIA (ACR)

Uno de los más potentes predictores de la salud



¿Qué es?



Es la capacidad del corazón y pulmones de llevar **oxígeno** a los músculos durante la actividad física sostenida



Es el nivel de condición física



Refleja la salud del corazón, pulmones y músculos



¿Por qué es importante?



Es un indicador pronóstico potente de **enfermedades crónicas y mortalidad**.
A más baja ACR, mayor riesgo

¿Cómo se mide?



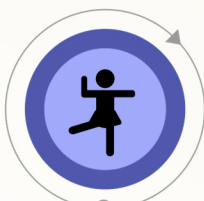
prueba de esfuerzo
(VO2máx, METs)
test de campo
cuestionarios, ecuaciones

Beneficios de un alta ACR



Mayor supervivencia
Menos riesgo, mejor control de:
hipertensión, diabetes, colesterol alto, peso corporal,
función cerebral, inmunidad...

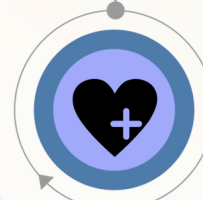
Con ejercicio,
bajando de peso,
dejando de fumar



¿Cómo se mejora?



Casi todos
pueden mejorar
a cualquier edad



O_2 = Energía

Más información



www.medicodeldeporte.es

†juaneda