

# KINE AL DÍA

Boletín oficial del Departamento de Kinesiología de la Universidad Puerto Rico-Mayagüez



EN ESTE NÚMERO

## ¿IMPORTANCIA DE REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR EN LAS EMPRESAS?

## FEBRERO MES DEL CORAZÓN: LAS PESAS Y EL CORAZÓN

## CALENDARIO PARA ESTA SEMANA

## ¿Importancia de la reanimación cardiopulmonar en las empresas?

*Dr. Efrank Mendoza Martínez*

Conocer la Reanimación Cardiopulmonar (RCP) es sumamente importante en caso de un paro cardíaco. Una persona sin signos de vida tiene que recibir ayuda inmediata. La RCP es esencial para circular la sangre rica en oxígeno por todos los órganos del cuerpo mientras llega un desfibrilador. Las células del cerebro empiezan a morir entre 4-6 minutos si no hay latidos. Entre 8-10 minutos el daño es irreversible si es que logran revivir la persona. Es sumamente crítico la respuesta rápida, la activación del 911, el RCP y el uso del desfibrilador lo antes posible. Una empresa pro-activa y seria debe considerar la confección de un Plan de Emergencia que envuelva todo su personal, razón suficiente en caso de cualquier accidente o enfermedad repentina.

PARTICIPA EN EL TALLER DE RCP CON EL DR. EFRANK MENDOZA EL JUEVES, 16 DE FEBRERO DE 2023 A LAS 10:30AM EN EL CM210.

## LEVANTAR PESAS SOLO UNA VEZ A LA SEMANA PUEDE REDUCIR A LA MITAD EL RIESGO DE SUFRIR UNA ENFERMEDAD CARDÍACA

Durante mucho tiempo, los expertos decían que había que hacer ejercicio aeróbico para la salud del corazón y entrenamiento de fuerza para proteger los músculos y los huesos.

Ahora, un nuevo estudio publicado en *Medicine & Science in Sports & Exercise* demuestra que, aunque no hagas "cardio" como tal, levantar pesas fortalecerá tu músculo más importante (el corazón) y lo protegerá ante problemas cardiovasculares como un ataque cardíaco o un derrame cerebral, e incluso de morir a causa de él.

Para el estudio, los investigadores examinaron los datos médicos y las encuestas del Aerobics Center Longitudinal Study (ACLS), que incluían a 12.591 hombres y mujeres con una edad promedio de 47 años. Los participantes habían completado extensas encuestas de estilo de vida y ejercicio y llegaron a la Cooper Clinic para someterse a, al menos, dos exámenes de prevención de salud, entre 1987 y 2006.

Después de recopilar los datos, los investigadores descubrieron que incluso un poco de entrenamiento de fuerza ayudaba mucho a prevenir las enfermedades cardíacas. Observaron que, tan solo una sesión a la semana, o menos de una hora de levantamiento de pesas, reducía el riesgo de enfermedad cardíaca y de muerte por problemas cardíacos de los participantes en torno a un 40 y un 70%, aunque no practicaran la cantidad recomendada de ejercicio aeróbico semanalmente.

### CALENDARIO SEMANAL

-LUNES 6 DE FEBRERO DE 2023  
PROYECTO DE OBESIDAD INFANTIL, COORDINA DRA. FIGUEROA

-MARTES 7 DE FEBRERO DE 2023  
REUNIÓN ASOC. KINESIOLOGIA  
CHARLA ACOMODO RAZONABLE

-MIÉRCOLES 8 DE FEBRERO DE 2023

-JUEVES 9 DE FEBRERO  
REUNIÓN COMITE DE ENTRENAMIENTO COORDINA DR. SILVA  
PROYECTO DE OBESIDAD INFANTIL, COORDINA DRA. FIGUEROA

-VIERNES 10 DE FEBRERO DE 2023  
INAUGURACION DEL CURSO CIES - FIFA

FOTO GALERIA



Albanian Medal for the Dean of A & S



Olympic Ed Certificate for students



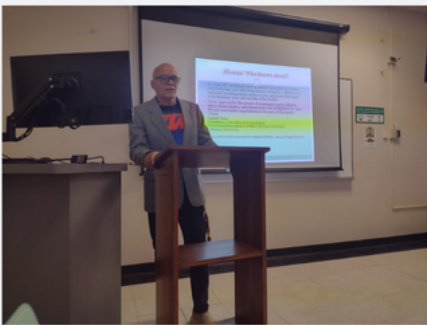
Forum participants

OLYMPIC EDUCATION TOUR

Eda Canshi (Albania) at the Kinesiology Department, UPRM



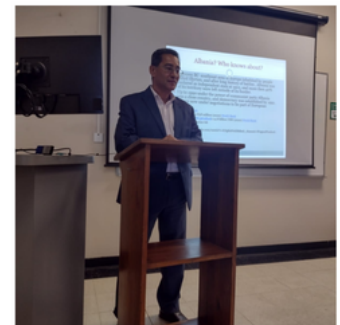
Kinesiology faculty & students



Dr. Luis Del Rio, Director Welcome Speech



UPR, Mayaguez Chancellor



Dr. Fernando Gilbes Speech

Brilla KINE en el Dragon boat

