



Universidad de Cundinamarca adelanta proyecto de investigación para prevenir enfermedades cardiovasculares

- Dentro de los beneficios del proyecto de investigación sobre entrenamiento HIIT vs MISS para la salud cardiovascular se encuentra que, aumenta la capacidad aeróbica, reduce la presión arterial, mejora la función cardíaca, ayuda a controlar el peso además de reducir el riesgo de enfermedades crónicas en el personal administrativo de la Universidad en la seccional Girardot.
- Este proyecto de investigación hace parte de una convocatoria interna de investigación de la UCundinamarca.

Fusagasugá, 22 de julio del 2024 – Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la principal causa de muerte en Colombia y Cundinamarca, representando un importante desafío para la salud pública. En los últimos años las ECV ocasionaron el 30% de las muertes, es decir, 114.000 muertes por año. En Cundinamarca las ECV también son la principal causa de muerte, con un 28% de las muertes totales, por lo que se estima que 1 de cada 4 adultos en Cundinamarca tiene al menos un factor de riesgo cardiovascular.

Algunos de principales factores de riesgo son la hipertensión arterial, tabaquismo, hipercolesterolemia, diabetes, sobrepeso y obesidad, consumo de alcohol nocivo e inactividad física. Ante ello y con la intención de mejorar la salud cardiovascular además de lograr un mayor rendimiento laboral del personal administrativo, la Universidad de Cundinamarca a través del programa de Enfermería desarrolla el proyecto de investigación “Explorando el horizonte Transhumano: Estrategias de entrenamiento HIIT vs MISS en la preservación cardiovascular del personal administrativo de la universidad.

El proyecto a cargo de los docentes investigadores Francisco Javier Laguna Polaina y Carolina Díaz Jurado del programa de Enfermería consiste en la implementación de un programa de entrenamiento físico que combina ejercicios HIIT (High Intensity Interval Training) y MISS (Moderate Intensity Steady State) para mejorar la salud cardiovascular del personal administrativo universitario. Esto se traduce en una reducción del riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y otras enfermedades crónicas.



“Una mejor salud cardiovascular conduce a un mayor rendimiento laboral. El personal con buena condición física tiene más energía, concentración y resistencia, lo que les permite ser más productivos”, explicó la docente Carolina Díaz Jurado.

¿Qué es HIT Y MISS?

HIT se caracteriza por ráfagas cortas de ejercicio de alta intensidad seguidas de períodos de recuperación. “El entrenamiento HIIT es un tipo de ejercicio que ha demostrado ser muy efectivo para mejorar la salud cardiovascular. Con este tipo de entrenamiento se aumenta la capacidad aeróbica, reduce la presión arterial y mejora la función cardíaca”, agregó Díaz.

Según la investigación, las enfermedades cardiovasculares son una de las principales causas de absentismo laboral por lo que, al mejorar la salud cardiovascular del personal, se reduce la cantidad de días de trabajo perdidos por enfermedad.

Así mismo la investigación explica que, el ejercicio regular tiene un impacto positivo en el bienestar general, incluyendo la salud mental, la calidad del sueño y el estado de ánimo. Un personal con mayor bienestar general es más feliz y productivo.

Implementación del proyecto

El proyecto tiene dos fases, la primera consiste en el diseño del programa de entrenamiento, la cual incluirá la definición de los objetivos del programa, la selección de los ejercicios, la determinación de la intensidad, duración de los entrenamientos, y la elaboración de un plan de entrenamiento individualizado para cada participante.

Y la segunda es la implementación del entrenamiento. Esta fase incluirá la ejecución del programa de entrenamiento, el monitoreo del progreso de los participantes y la evaluación de los resultados del programa.



Universidad de
CUNDINAMARCA

Agradecemos la divulgación de esta información. Mayores informes

Marisol Monterrosa Cuello

3165762946

Oficina Asesora de Comunicaciones