

● DETALLES.

¿Qué es?

Infuncionamiento o desequilibrio de glándulas tiroideas.

Si hay exceso de actividad sería hipertiroidismo y si fuera insuficiente hipotiroidismo.

¿Cómo afecta?

El Hipotiroidismo afecta al metabolismo oxidativo moderándolo. Hay menos oxígeno para aprovechar. Esto puede dar como síntoma cansancio, mialgia o arañazos, disminuyendo el rendimiento en ejercicios largos.

Tasa de incidencia por sexo



0,9% · 5,8%

● NOTAS ESPECIALES.

Hipotiroidismo: trabajar la musculatura es muy importante para elevar el metabolismo basal

Hipotiroidismo: la importancia del descanso es grande para que el oxígeno sea suficiente a la hora de realizar el ejercicio.

Hipotiroidismo: la ingesta calórica debe ser baja, ya que el metabolismo basal es bajo.

Hipotiroidismo: se recomiendan actividades tranquilas, como el yoga, la meditación o el tai chi.

Los ejercicios de fuerza son buenos para compensar la pérdida de hueso que puede acarrear el hiperparatiroidismo.

Meditación: el hipertiroidismo o hipotiroidismo pueden generar fatiga, atender a actividades de duración de alta intensidad.

Medicación: algunas medicaciones de Hipotiroidismo pueden producir taquicardia, palpitaciones y arritmias. Hay que estar alerta y muy encima, en algún caso habrá que detener la actividad.

● CRITERIOS DE EJERCICIO

RESISTENCIA



30-60 minutos



5 días a la semana



Entre 40-75% de la frecuencia cardíaca máxima es adecuada.



Lo que mueve el gran grupo muscular.

FUERZA



2-4 series
8-12 repeticiones



2-3 días a la semana alterno.



En la escala de BORG 11-13



Con cintas elásticas y/o máquinas, siempre de forma progresiva



Tiempo



Frecuencia



Intensidad



Tipo

● ENLACES

Bibliografía:
www.drillsukala.com

● GUÍAS

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