

A pustis de un'infartu.

Torrai a fai atividadi fìsica.

In su tempus passau si creiat chi pustis de un'infartu su coru depeffit abarrai asseliau e chena de fadiori.

Custu no est beru ca un'atividadi fìsica beni assentada est mellus a dda pratigai poita est profetosa siat po su coru comenti mùsculu siat po cumbati faidoris de arriscu comenti a essi impensamentaus, a tenni su colesterolu o sa pressioni arteriosa artus, a pesai prus de su tanti.

Is chi fiant acostumaus a fai atividadis sportivas, ddas podint torrai a fai, foras de cussas a lìvellu agonìsticu. Sceti calincuna pràtiga sportiva, comenti sa pisca asuta de àcua o s'alpinismu est mellus a no dda fai.

Is atividadis sportivas chi ddis serbit pagu isfortzu fìsicu comenti a su golf o un'impìnniu pruschetotu aeròbicu comenti a sa cursa e sa bicicreta fait a ddas pratigai.

Torrai a fai àteras fainas.

Candu fait a torrai a ghiai sa vetura?

Pustis de un'infartu fait a torrai a ghiai a pagu a pagu. Me is primus cidas est mellus a no ghiai po meda chilòmetrus o candu ddoi at meda tràfigu o fait basca meda.

Candu fait a torrai a traballai?

Prus de is 2/3 de is chi ant tentu un'infartu podint torrai a traballai. Sa torrada dipendit pruschetotu de duas arrexonis:

- Cantu s'infartu at fertu su coru;
- Cantu su traballu est fadiosu.

Tocat a imparai a apariciai beni is atividadis po straviai is arriscus, sceberendi beni is cosas de fai e is mamentus de pàsiu.

Si in su traballu tocat a fai un'isfortzu fisicu mannu iat a essi mellus a pensai de ddu mudai o de ndi fai unu prus lèbiu. Su dotori de su traballu podit mudai is atividadis comenti su traballu a de noti.

Meda bortas po mori de is terapias fait a torrai a lompi a capacidadis de faina primorosas e de torrai duncas a fai su traballu de prima, mancaiat grai.

Candu fait a torrai a biaxai?

Po biaxai no ddoi at lìmìdis.

Tocat a sighiri sèmpiri arrègulas chi, in dònna manera, faint po totus:

- chi su biaxi est meda longu, fatu fatu tocat a si pasiai e a si movi puru (bastat sceti passillai);
- is mèdius de biaxi tocat chi siant comodusus;
- is mexinas bolint arregortas in sa cantidadi chi serbit po su tempus de su biaxi;
- me is biaxis a monti, fintzas a 1500 metrus no ddoi at perìgulu ma in artàrias prus mannas podit manca su solidu pruschetotu chi si fait un'isfortzu fisicu. Iat a essi mellus a passai unu pagu de tempus in logus prus bàsciu, (1200 - 1500 metrus) prima de lompi a cussa artària.
- me is biaxis a mari est mellus a no sceberai logus medas ùmidus.

In biaxi tocat a portai sèmpiri un'arrelatu in contu de is conditzionis de saludi, cun unu eletrocardiogramma puru. Si unu s'intendit mali s'arrelatu est utilosu po fai sciri a is dotoris is problemas de saludi.