



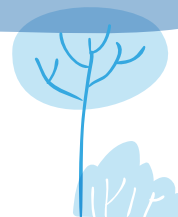
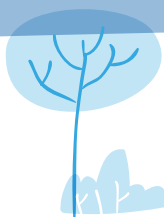
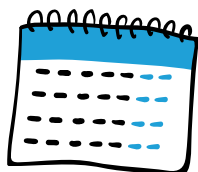
# Decálogo de ejercicio en el paciente con enfermedad cardíaca

## Qué hacer

## Qué evitar

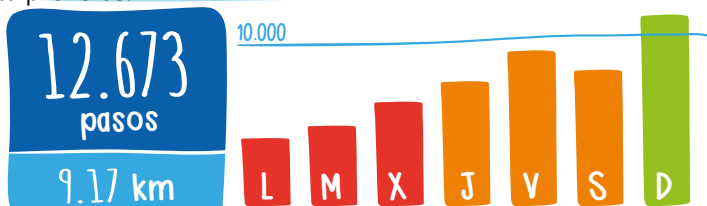
1. Disfrutar de los **BENEFICIOS** que proporciona el **EJERCICIO FÍSICO** de manera regular. Conviértelo en **HÁBITO CARDIOSALUDABLE** para ti y tu familia. Parques y jardines son lugares aconsejables.

NO realices Ejercicio Físico en lugares muy urbanos; correr en asfalto, zonas con gran contaminación atmosférica, mucho ruido,...



2. Disfrutar de un **ESTILO DE VIDA ACTIVO**; puedes lograrlo realizando **10.000 PASOS DIARIOS** durante los 7 días de la semana (>70.000 pasos semanales) y complementarlo con un mínimo de 3 **DÍAS** de las actividades **AERÓBICAS + FUERZA** que tú prefieras.

REDUCIR el **TIEMPO** de **PANTALLA**, es decir el pasado delante de televisión, ordenador, dispositivos electrónicos, especialmente si realizamos actividades **LABORALES SEDENTARIAS**.



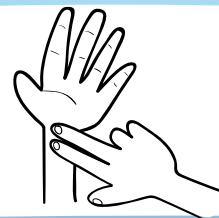
3. **COMBINAR** Ejercicio de Resistencia Cardiorrespiratoria tipo Aeróbico (caminar, nadar, bailar, montar en bici,...) con Ejercicios de Fuerza Muscular, realizando la espiración durante la fase de esfuerzo.

Reducir el **ESTRÉS** que genera el carácter **COMPETITIVO** durante la realización de las actividades deportivas; así como la maniobra de **VALSALVA** (contener la respiración) durante los gestos con uso de pesos.



4. Monitorizar la **FRECUENCIA CARDÍACA** durante el entrenamiento utilizando un **PULSÓMETRO**, especialmente en aquellas que impliquen una mayor demanda de esfuerzo.

Recordar que todos los **DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS** (banda torácica, pulseras muñeca,...) pueden cometer **ERRORES** en sus registros. Ante esa sospecha en los valores marcados, **CONFIRMAR SIEMPRE** la frecuencia cardíaca con toma de **PULSO RADIAL** o **CAROTÍDEO**.



5. **OPTIMIZAR** los beneficios del **EJERCICIO FÍSICO** con **SEGURIDAD**; para ello situaremos nuestra **FRECUENCIA CARDÍACA** de **ENTRENAMIENTO (FCE)** en el rango del **75-85%** del valor máximo obtenido en la última prueba de esfuerzo.

**SOBREPASAR** puntual o reiteradamente el **85%** de la **FC** máxima obtenido en la última **PRUEBA** de **ESFUERZO** lejos de beneficiar, puede **PONER EN RIESGO** nuestra **SALUD** cardiovascular.

**FCE**  
=75-85%



**FCE**  
>75-85%





# Decálogo de ejercicio en el paciente con enfermedad cardíaca

## Qué hacer

## Qué evitar

**6.** **COMPLEMENTAR SIEMPRE** los registros aportados por nuestro **PULSOMETRO** con el uso de la **ESCALA de BORG**, (Escala subjetiva de cansancio percibido) durante el entrenamiento. Entrenar en valores de 4-5-6 aumentan la **SEGURIDAD Y EFICACIA** del mismo.

**SOBREPASAR** puntuaciones de esfuerzo >7 en Escala de BORG pueden **PONER EN RIESGO** nuestra **SALUD CARDIOVASCULAR**. Por contra **NO ALCANZAR** sensaciones de esfuerzo de < 3 (escala modificada: 0-10) suponen **ESCASO BENEFICIO** para nuestra **SALUD** cardiovascular.



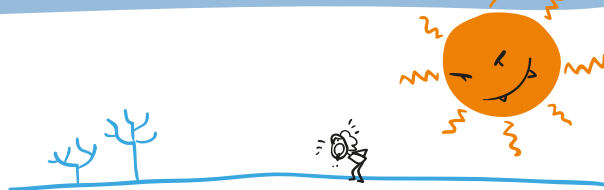
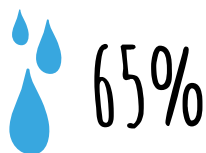
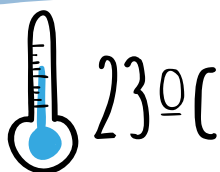
**7.** La **DOSIS** de **EJERCICIO** resulta fundamental para optimizar y mejorar nuestro estado físico, siendo **IMPRESCIDIBLE** contar con un **BUEN ESTADO GENERAL** que permita alcanzar los objetivos de duración, intensidad y tiempo marcados. Ante cualquier incidencia o duda dejar de hacer Ejercicio Físico y avisa a tu médico, enfermera o fisioterapeuta.

Ante situaciones de **MALESTAR GENERAL**: Fiebre (o décimas), sensación de mareo, dolor torácico inusual, cuadro de diarrea reciente,..., es **DESACONSEJABLE** la práctica de **TODO TIPO** de **ACTIVIDAD FÍSICA**, y no dudes en **CONSULTAR** a tu médico, enfermera o fisioterapeuta.



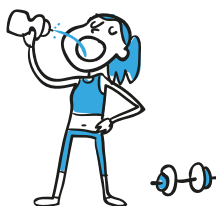
**8.** La práctica de **EJERCICIO FÍSICO** debe realizarse **SIEMPRE** en **CONDICIONES AMBIENTALES ÓPTIMAS**, con **TEMPERATURAS** en torno a 23°C y condiciones de **HUMEDAD** cerca del 65%.

Es **DESACONSEJABLE** la práctica de **TODO TIPO** de **ACTIVIDAD FÍSICA** ante **TEMPERATURAS EXTREMAS** de **FRIO** (evitar horas periféricas del invierno) o **CALOR** (evitar horas centrales del verano) por poner en riesgo nuestra salud cardiovascular; así como en ambientes de **GRAN HUMEDAD** que puedan provocar situaciones de sudoración y deshidratación.



**9.** La práctica de **EJERCICIO FÍSICO** a cierto nivel de intensidad suele producir **SUDORACIÓN**, por lo que será **IMPRESCIDIBLE** **HIDRATARNOS** antes, durante y tras el ejercicio para reponer así el líquido perdido y estabilizar los parámetros de nuestra **TENSION ARTERIAL**.

Es **DESACONSEJABLE** la práctica de **TODO TIPO** de **EJERCICIO FÍSICO** ante situaciones como: mal descanso nocturno, con fiebre, infección o gastroenteritis aumento de temperatura corporal y en el periodo de las 2-3 primeras horas después de la **DIGESTIÓN** (en especial **TRAS COMIDAS COPIOSAS**).



**10.** **MODO DE HACER EL EJERCICIO FÍSICO**: **INICIO** progresivo de **ADAPTACIÓN** en forma de **CALENTAMIENTO**, **FINALIZACIÓN** **PROLONGADA** y estructurada de **VUELTA** a la **CALMA** permitiendo los ajustes necesarios de los sistemas cardíaco, respiratorio y musculoesquelético.

No **PERMITIR** tiempos de **ADAPTACIÓN** al inicio y final del **EJERCICIO FÍSICO** incrementará el riesgo de presentar **LESIONES**, así como alcanzar grados de **EXTENUACIÓN** o **FATIGA EXTREMA** durante la realización de la misma.



Realiza ejercicio físico,  
¡cuida tu !